

بنت النيل

عبد
مايو الممتاز

حل الصيف بشمس المحرقة

فوتري الشمس

قوة بشرتك



Cigarette Arden

عرض نفسك للشمس كما تريد ولكن حافظي على بشرتك باستعمال كريم اردنيا الواقى من الشمس والمحضر خصيصا ليكسب بشرتك لونا خمريا جميلا ويمنع عنها تأثير الشمس الضار استعملي كريم اردنيا الواقى من الشمس تحت البودرة وادهني به اجزاء جسمك المعرضة للشمس كريم اردنيا لا غنى عنه فى فصل الصيف

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء **سماوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تباع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لار دى لاكوافير	محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن ادوية الحرية	ماجيلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارفيمرى ايرين			

الجيل الجديد

كان شهر أبريل شهرا ممتعا أدخل الطمأنينة الى النفس التي كثيرا ما أصابها القلق على حركتنا النسائية ومطالبنا السامية ، فنحن حملة العلم في هذه الايام نلقى في كل يوم متاعب من خصومنا تجل عن الوصف وتنوء بها كواهل جيلنا ، ولولا فسحة الامل لخفت نصر الخصوم ، غير أن شهر أبريل قد رد اضطرابي أمتا وأكد أن في السويداء نساء سيكتبن أنصع ما في تاريخنا من صفحات .

كل ذلك ألم بي حين استقبلت في بيتي قسم الصحافة بمدرسة الاميرة فوزية من بنات الجيل الجديد ، فقد كانت زيارتهن لي مصدر سرور لا حد له في شهر ابريل ، اذ رأيت فيهن فتيات واعيات عارفات بكل ما يدور من مكر حول حقوق المرأة ومطالبها العادلة ، واستمعت الى حماستهن وفهمهن للامور العامة فأيقنت أن العلم سينتهي أمره الى أيد قوية عنيفة لا يداخلها الشك ولا يتزعزع يقينها ، واطمأن قلبي الى الجيل الجديد الذي سيؤدي رسالته في ايمان لم تصل اليه الاجيال السابقة قط .

واني لأذكر والسرور يملأ قلبي أن حياة جيلنا في أسنانهن كانت حياة مغلقة، ومع ذلك تأكدت حقوقنا وسوف يستوى أمرها طال الزمن أو قصر ، فما بالك بتلك الفتيات الصغيرات القارئات المتحمسات لحقوقهن اذا تولين قضية المرأة في مصر حين يبلغن مكانة أمهاتهن واخواتهن الكبيرات ؟

واني لا تحدى بالجيل الجديد من فتيات اليوم أصلب الرجال عودا وأشدهم عنادا وأكثرهم خصومة أن يجادل بنتا من تلك البنات في حقوق المرأة السياسية ، فلن يستطيع خصم لنا أن يثبت لحجة الصغيرة وهي تستلهم طبيعتها السليمة ووعيتها المناضج ورأيها الدقيق ، فكأنى بنات الجيل الجديد قد سبقن أجيالهن ، وبلغن مكانهن من استواء التفكير واعتدال المزاج المطلوبين في المرأة المكتملة السن الحسنة التقدير .

لقد ردت زيارة أولئك الفتيات الى نفسي كثيرا من الامن والثقة والطمأنينة بمستقبل الايام ، وليس لمثل أن ترجو في حياتها خيرا من أن تعيش وترى أولئك الفتيات في مصر أعضاء في البرلمان كما يدور بخلدن ، يدافعن عن حقوق المرأة ويقنن لها ويشرعن لحياتها ، فقد علمت عنهن فاهمات معنى النيابة عن الامة، وأنها ليست كما يقول خصومنا دعاية لا تليق بالمرأة بل هي حق من حقوقها حتى لايجيء التشريع والتوجيه المتصل بالام والطفل ناقضا على أيدي الرجال وحدهم ، وهيئات أن يهضم الرجال حاجات النساء . .

د. بهاء حبيب

العدد ٤٥ — الثمن ١٠ قروش

زوجات السلك السياسي

للكتور البراهيم عبيد

دعيت الى بعض حفلات مفوضياتنا وسفاراتنا كما رأيت عن كثب حفلة من حفلات الاستقبال التي تقيمها وزارة الخارجية للصحفيين الزائرين بلادنا ، وشعرت فوراً في تلك الحفلات جملة وتفصيلاً ان السيدة التي (تمثلنا) غير موجودة ، والسيدة التي أقصدها هي زوج السفير أو الوزير أو موظف السلك السياسي في جميع درجاته .

ولا يعنى هذا أن ممثلينا في الخارج لا يحظون بهذه (النعمة) على وجه الاطلاق فان في أعطاف مفوضياتنا وسفاراتنا سيدات يشرفن بلادهن ويعلن عنها أحسن اعلان .

ولا يعنني في هذا جمال (السفيرات) وان كان جمال الحلقة من شأنه أن يزيد في قدر صاحبه ، بيد أن الذي يعنني ثقافة زوجات السلك السياسي وأذواقهن ، وبعدهن عن التمثيل المضحك الرتيب الذي يثير أعصاب المخلصين من أبناء الوطن المختلفين الى دورنا السياسية في الخارج فقد لاحظت ولاحظ غيري أن أكثر (ممثلاتنا) لا يعرفن غير التحدث أحياناً بأحدى اللغتين الانجليزية أو الفرنسية في موضوعات تافهة لا تمت بسبب للمناصب التي فرضت عليهن بحكم زواجهن ، وحتى ملاسهن ، وهن في أحضان الموضة ومنابتها ، لا تستقيم وأسنانهن أولاً تستقيم ومراكزهن ، فألوانها جمعت ألوان البيغاوات ، واختيارها مصدره غلاء ثمنها لاجمالها ولا تناسبها مع سيدات تجاوزن في بعض الظروف الأربعين من أعمارهن .

واني لأكره الانف الاشم

رفيع المقام تمثل الديكة الرومية في منظر مسرحي دون أن يفتر ثغرها الا عن حديث تافه أو ملاحظة سخيفة أو استعلاء بإشارة أو جملة فارغة فذلك هو موضع الخطر على سمعتنا في الخارج ، فليست طبيعة المصريين جلالة الطبع أو ثقل الظل أو تفاهة العقل . . بل ان فينا من السماحة وخفة الروح ما يقطع الصلة

والصدر المنتفخ حين يقتضى الحال ارتفاع الانوف وتكوير الصدر ، أما أن تقضى السيدة سهرتها في جمع

نصائح... في الصميم

على من تقع مسئولية تأخرنا يقولون ان الرجل هو سبب تأخر المرأة الشرقية ! ويقولون ان الدين هو سبب تخلفها ويقولون . . . ويقولون . . . ولكنني بعد تأمل طويل لم أتردد في القاء المسئولية على المرأة الشرقية نفسها !!

وانه منطق الحق هو الذي دفعني الى هذه الصراحة . بل انه منطق الاصلاح - أو الرغبة في الاصلاح - هو الذي يفرض على الباحث المصلح أن ينظر الى مشاكل المجتمع بعين لا تخدع ، ويتأملها بفكر لا يتحيز ، وبهذه النظرة وهذا الفكر يستقيم الاصلاح والرغبة في الاصلاح انها المرأة المسئولة . .

وما يمنعي أى اعتبار عن هذا الاتهام . فليس من العار أن أهاجم جنسا أنا منه . انما الخطأ والعار هو أن نطن في أنفسنا الكمال . فلا نتأمل الاسباب الاصيلية في مشكلتنا

حرية المرأة حق لها

ان حرية المرأة حق طبيعي لها . . فرضته طبيعة الحياة ، وأقرته حكمة الوجود .

والمرأة قبل كل شيء - في رأينا - مسئولة عن تأخرها . . مسئولة عن تقصيرها في المطالبة بحقوقها مسئولة في تهاونها في حريتها التي حرّمها الرجل منها لغير ما سبب معقول . . مسئولة عن تقصيرها في المطالبة بحقوقها في الحياة

معنى المسئولية

ماهى المسئولية ؟ ومتى تقوم ؟ سؤالان يحددان الموضوع . . فمعنى المسئولية هو مزيج من الاتهام والجزاء . . وهى تقوم اذا حدث تفريط في حق . . أو افراط في حق . .

فما مكان مشكلتنا من هذا التحديد . . أهو التفريط . . أم هو الافراط . . أنه التفريط لا شك !! التفريط الذي دفع الرجل الى الافراط في تقييدها . . مما أدى الى جهلها . . وما كان وراء الجهل من آثار خطيرة في الزوج والابن والحياة الاقتصادية .

بيننا وبين ممثلاتنا في الخارج ، ويجعلهن صورة لا تمثلنا ومثلاً غير معروف عنا .

ولست أدري كيف يعالج هذا ، فان اختيار ممثلينا يقتضى كفاءة ونزاهة ولباقة ، ووزارة الخارجية فيما أعلم تحسن في معظم الاحوال الاختيار ، أفليس من المستحسن أن تشتترط الوزارة قبل البت في اختيار ممثلها من الرجال شروطاً معينة في زوجاتهم ، فقد تفسد زوجة ممثلنا صفقة سياسية أو تجارية بسوء التدبير عن غير قصد ودون وعى ، أو قد تفسد جو السفارة أو المفوضية بضحكة في غير موضعها أو ملاحظة لامحل لها ، أو باجابة تنم عن جهل بعلوم الدنيا أو بأوضاع الحياة وقد تقضى ملابسها المثيرة المضحكة على ثقة الضيوف فينا وقد يكون الحفل لضيف وراه خير عريض !؟

واذا لم تستطع الوزارة أن تحسن اختيار الزوجات كما تحسن اختيار أزواجهن أفلا يحسن أن تضع أصولاً مكتوبة لزوجات الملحق حتى زوجة السفير ، وتترك للزمن بعد ذلك ترويض الفرس الجموح ؟ ثم تشتترط على الزوجات أن يجزن امتحاناً فيما القى اليهن من تعليمات أو توجيهات مكتوبة ، فان في ذلك بعض الضمانات ، وليس في ذلك من بأس على أحد ، لان القوم لا يمثلون أنفسهم بل يمثلون شعباً يريد أن يعطى صورة طيبة عن عاداته وتقاليده ، وليس أقدر على اعطاء تلك الصورة البديعة من زوجات السلك السياسي .

فلنفكر . . فان أحدا لا يذكر هل يقرأ معالى الوزير هذا الكلام ؟

شقائق



على هذه الصفحة ثلاث صور ، لكل صورة قصة ، وهي قصة تنطوي على معنى عظيم ، فالصور الثلاث لحوادث شاركت فيها المرأة مشاركة أصيلة في شتى النواحي وهن جميعا شرقيات ، مما يؤكد أن المستقبل للمرأة في الشرق الاسلامي على العموم

عازفة ملهمة

صورة لاصغر طفلة في العالم نبغت في العزف على البيانو، وهي تركية لم تتجاوز ثمانية أعوام ويؤكدون أن مستقبلها سيزهر وسوف يكون لها مكان ملحوظ بين موسيقيي العالم نظرا لاذنها المرفهة واستعدادها العظيم



هل يتحقق هذا ؟

تطالب المرأة في مصر اليوم بجميع الحقوق لتتساوى مع الرجل حذوك الرأس بالرأس ، وقد مثلت هذه الفتاة التي ننشر صورتها الى يسار هذا الكلام معنى عميقا من معاني الحركة النسائية الجديدة التي تريد أن تسهم المرأة في جميع شئون الحياة والصورة تمثل الطفلة نادية في ملابس جنود البوليس ، وهي لم تظهر بها في مجتمع خاص ، بل كانت المناسبة التي بدت فيها بلباسها هذا مناسبة عظيمة حين تفضل جلالة ملك الافغان بزيارة المتحف المصري ، فلفت نظره هذه الجنديّة التي تتهيا للمهنة منذ الحداثة ، فطبع على جبينها قبلة وهنا والدها بها



مصرية في مؤتمر دولي

والى يسار هذا الكلام صورة لانعقاد المؤتمرين في أحد المؤتمرات الدولية للطيران، ومما يذكر لمصر بالفخار أن شركة مصر للطيران اختارت لتمثيل بلادنا في هذا المؤتمر الاتسة اقبال صدقي وهي أول فتاة تشارك في مؤتمر دولي فني من هذا الطراز

سامية ومجتمع راق ليفوده
الجنسان من الشباب المتعلم
والاستاذ الكبير الدكتور
البطراوى رئيس قسم
التشريع بالكلية رغم فخره
بطالباته فى كل النواحي
وسروره بتزايد عددهن اذ
يبلغ عددهن هذا العام مائة
وأربع عشرة طالبة فى كلية
الطب فانه يقول تسأليننى
لماذا نجد الرجال يقبلون على
التخصص فى الجراحة
وتتراجع معظم الفتيات
فأجيب بأن هناك أسبابا
لا يمكن التغلب عليها
فإننا يجب الا ننكر
الفروق الجنسية التى لها
الاثـر فى توجيه الشخص
واستعداده فكما ينبغ الرجل
فى الجراحة تنبغ المرأة فى
أمراض النساء والولادة مثلا
ومع ذلك فقد وجدت
طائفة من الطالبات يصمن
على الاتجاه نحو الجراحة

كالانسة ماجدولين فريد
وعواطف كيره ، أما الانسة
نشاط لطفى وفاطمة نشأت
وفوزيه تادرس فيقلن ان
الجراحة اذا اقتحمن ميدانها
فسوف لا يربحن من ورائها
فنظرة المجتمع للطبيبات ما
زالـت غير مشجعة على السير
فى هذا الطريق
روحـه القلـينى



مع طبيبات المستقبل

الامور
ويوجههم أستاذ عظيم يؤمن
كل الايمان بحاجة المجتمع
للطبيبة واعتزازه بالجامعية
النافعة . . التى تركت الدعة
والراحة . الى ميدان الجهاد
والعمل للوصول الى حياة

يتباحثن مع زملائهن فى جو
يسوده التفاهم والتقدير
فكلاهما ليس عنده من الوقت
ما يضيعه فى التافه من

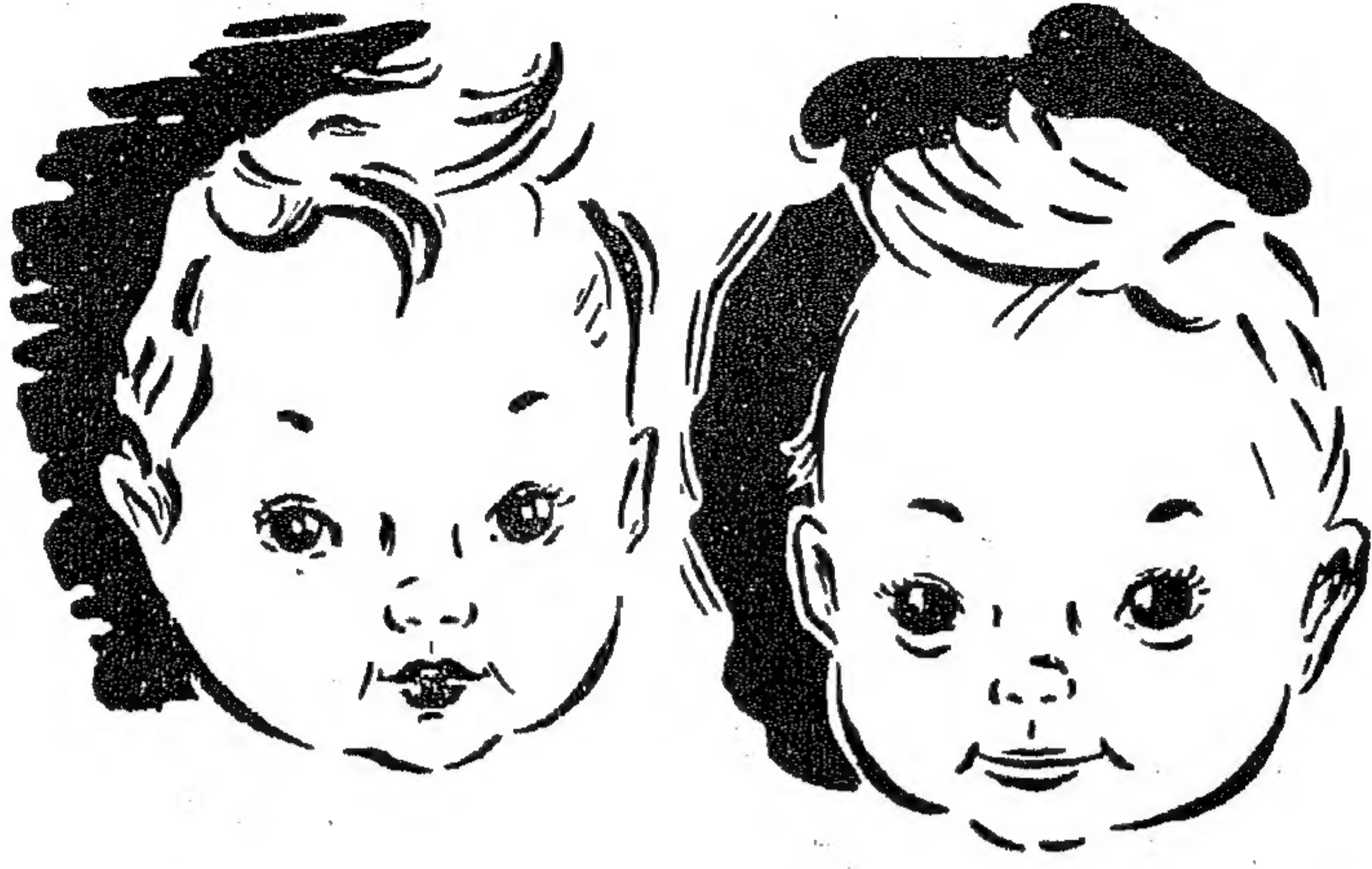
استأذنت فى دخول
محرابهن الذى يتعبدن فيه
عبادة كفاح ونضال وتحمل
وجهد . واقفات الساعات
الطويلة ينسين فيها أنفسهن
اللهم الا من (ساندوتش
بسيط) يأكلنه على عجل
حتى لا يضيع وقتهن الذى
يردن استثماره ، بينما
يضيعه غيرهن من
التافهات أمام المرأة يتزين
(والفترينات) يشاهدن
وينتقين وفى أحاديث معادة
ممقوتة

دخلت قاعة المشرحة
الفسيجية أنا التى أخاف
الجثث وعشت عمرى بين
زورود الشعر ودوحات الادب
متمشجة لما رأيت هؤلاء
الزهرات النضرات منكبات على
الجثث ينثرن ما تبقى من
أشلائها بحثا ومعرفة



واسب اللعاب

للكونم. الثالث



اللعاب سائل تفرزه غدد خاصة موجودة في الفم تسمى الغدد اللعابية وهو كأي سائل أو افراز له تركيبه الخاص من ماء وأملاح سواء عضوية أو غير عضوية . ووظيفة اللعاب لا تحتاج الى شرح كثير فهو أولا يساعد عملية الهضم في أول مراحلها اذ يمتزج باللحمة الغذائية ومن فوائد اللعاب أيضا غسيل الاسنان باستمرار وإزالة ما يعلق عليها من طعام وبذلك تقل درجة تخمر البقايا والفضلات .

كما ان له تأثيرا مطهرا ملموسا لانه بتركيبه وما يحويه من مواد مخاطية يضعف تأثير الميكروبات المختلفة وقد يقتلها أحيانا ، كما ان المواد اللزجة الموجودة فيه تساعد على تجميع الميكروبات بعد صيدها من الفم ولا تلبث هذه المجاميع الميكروبية بعد أن تضعف نشاطها ان تموت بمجرد وصولها الى أحماض المعدة . ومن فوائد اللعاب أيضا ترطيب الفم بأجزائه الرقيقة المختلفة فيصبح اللسان رخوا لينا قادرا على الحركة بسهولة أثناء الكلام والحديث ، كما تصبح الشفافة بأوعيتها الدموية قادرة على الابتسام والتعبير .

ومن الطبيعي ان كل هذه الاعضاء الرخوة وهذا الوسط الرطب وذلك الافراز اللزج يساعد اللقمة الغذائية بعد مضغها على اجتياز البلعوم وهو ذلك الممر العضلي الضيق المؤدى الى المعدة . واللعاب له تركيبه الخاص، فهو أولا يحوي الماء الذي هو عنصر الحياة في أي كائن حي ، كما يحوي من المواد العضوية الزلال

والميويسين وخميرة البتيالين ومن الاملاح الغير عضوية أملاح الصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم .

ولما كانت الاسنان دائما مغمورة في هذا السائل اللعابي ، لذلك نجد ان أملاح اللعاب تترسب بالتدريج حول الاسنان سواء الطبيعية منها أو الصناعية ، في شكل طبقات رقيقة في بادئ الامر

ثم تتكاثف هذه بالتدريج اذا أهملت حتى تصبح سميكة كالاصداف في بضعة شهور .

ولا شك ان استعمال الفرشاة يساعد كثيرا على تقليل هذه الرواسب ولكنها قد تتراكم على الرغم من ذلك في الاماكن التي لا تستطيع الفرشاة الوصول اليها كمنطقة ضروس العقل أو

سطح أغلب الاسنان من ناحية اللسان .

وبيت القصيد هو هذه الرواسب الجيرية التي يستفحل خطرهما كلما أهملت فهي أولا تؤثر على اللثة وتؤدي الى احتقانها وسهولة نزيفها ثم يتطور الامر الى التهاب مزمن ثم بيوريا .

كما ان هذه الرواسب من ناحية أخرى تساعد جدا على تسويس الاسنان بشكل ملموس ، لانها في الواقع بمثابة مصيدة لبقايا المواد الغذائية التي تتخمر وتفرز أحماضها وتبدأ في نخر الاسنان من أعناقها وبذلك يدب السوس فيها .

ولا يخفى بجانب هذا ان ترك هذه الرواسب اللعابية في الفم يكسبه رائحة كريهة يشمئز منها كل من يقترب منك .

البقية ص ٦٥

اختيار المرضعة

للكونم. طغنى الربواني

ومع هذا وهب الله لها ما حرمني اياه ، وأنزل في ثديها أكسير الحياة . والواقع أن لجوء الام الى الموضع الفقيرة فيه نوع من الاذلال في كثير من الاحوال فهي تضطر اضطرارا الى تسليم طفلها لمن تقل عنها في كل شيء ، وتتنازعها طول الوقت عوامل الرضا بما تقدمه لها من خدمات ، والخوف من كونها لن توليه من عنايتها الا ما شح قدره وقد يدفعها الجهل الى الحاق بعض الضرر به دون أن تقصد ، والام تتطلع الى السماء طول الوقت وتقول لماذا لم تتم جميلك يا الهى ! فاذا لم يكن هناك مفر من تسليم طفلك الى مريض فاني

انهـا والله مشكلة المشكلات يا سيدتي ! يهب الله لك غلاما ذكيا لا يلبث أن يتطلع الى ثديك ليكتف منها رطبا هنيا ، فيجد المنبع المبارك وقد نصب معينه ، ويتلفت حوله مستغيثا عسى أن يرق له قلب يعينه ، وللشيطان الصغير صرخة مفجعة يرسلها كلما جاع أو عطش ، فاذا سرت هزاتها في عظامك خنوت عليه وهمست في حنان : ماذا تريد يا أعز من تجبر ويطش ! أهكذا تعلن عجز أمك التي تقلبت في الدمقس والحـرير ، وتضطرها الى اللجوء الى امرأة ليس لها في العير أو النقيير ثلثهم في الصنباغ كسرة ، وفي الظهر قشرة ،

والله في حيرة بأى النصائح أبدا ؟ أقول اختارها كبيرة يزيد سننها على الثلاثين ، أم صغيرة دون العشرين فان لكلا السنين متاعب ، فالاولى صلبة متعجرفة تدعى المعرفة بكل شيء ، والثانية تنقصها الخبرة ، فالأفضل أن تختار الموضع التي يتراوح سننها بين العشرين والثلاثين وتفضل التي ولدت مرة أو مرتين من قبل وأرضعت أولادها بنجاح ، أما مظهر الموضع ياسيدتي فلا يغرك ان السدجة القذرة قد تصبح بين يوم وليلة مقبولة من جميع الوجوه متى انتشلت من وسط القذارة والجهل الذي تعيش فيه . أما عمر لبن الموضع فليس ضروريا أن يكون كعمر طفلك ، ولا ضرر هناك اذا كان الفرق بينهما من ثلاثة الى ستة أشهر . ويحسن أن يكون عمر لبن الموضع شهريين فأكثر لأسباب عدة ، أولها

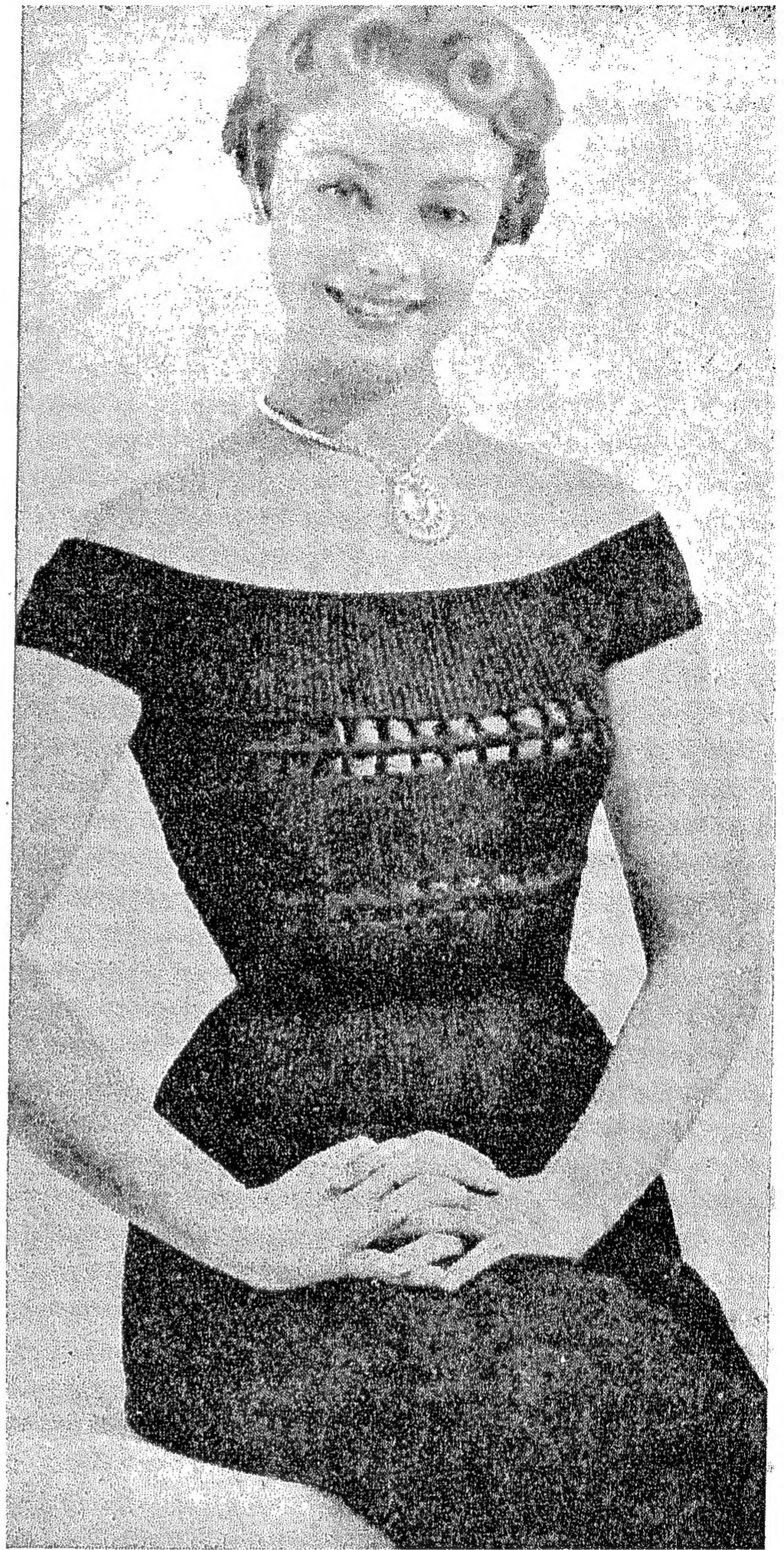
البقية ص ٧٠

فتياتنا في سن المراهقة

في فرنسا ينشئ الوالدان فتاتهما على أن تعتني بملبسها وجمالها وزينتها منذ المهد إلى أن يصل بها الاعوام الى سن الفتوة والشباب وبذلك لا تفاجأ الفتاة بتغيير فجائي في حياتها ، وفي أمريكا نجد ان الازياء خاصة بالفتيات اللاتي دون السابعة عشر ، ولكننا في الشرق نقفز بفتياتنا مرة واحدة من طور الطفولة الى طور الانوثة والفتوة ملبسا ومعاملة فهل نحن في ذلك على صواب ؟ وهل من الحكمة أن نبدل أطوار حياة فتياتنا دفعة واحدة ؟

يجدر بنا أن نغض الطرف بعض الشيء عن تحفظنا وننظر نظرة فاحصة مدققة عادلة في أن ملابس فتياتنا اللاتي دون السابعة عشرة فان من المسلم به أن ملابس الفتاة المدرسية يجب أن تراعى فيها ما تتطلبه المدرسة من زي خاص وبذا تشبه ملابس فتاة السابعة عشرة ملابس زميلتها التي لها من العمر اثني عشر عاما ، فاذا ما اضطرت الظروف الفتاة الاولى الى الاشتراك في الحياة الاجتماعية وجب عليها أن ترتدي رداء يتفق وسنها فيكون في ذلك انتقال مفاجيء لها وقفزة واسعة من حياة اعتادت عليها الى أخرى لا تعرف عنها شيئا ، ولذلك كثيرا ما نجد مثل هذه الفتاة وقد تملكها الحيرة والخجل والخوف والرهبة اذ أن الاسرة قد نشأتها وأوجت اليها دواما بأنها طالبة وابتعدت بها عن هذا الجو - جو المجتمعات - الذي وجدت نفسها فيه بلا مقدمات أما الفتاة الفرنسية فانها

دائما بدوش بارد فانه يقوى اللحم ويقرب حبيبات البشرة وعندما تكونين في البانيو أو تحت الدوش ادعكي بشرتك بقوة من أعلى الى أسفل . لا تنسي منتصف الظهر الذي لا يمكن الوصول اليه الا بصعوبة . استعملي الفرشة ذات اليد الطويلة فانها تسهل لك المهمة . لا تبخلي على نفسك بالصابون ولكن اشطفيه جيدا بالماء الساخن أولا ثم بالماء البارد فرشي بشرتك جيدا ان أردت منع ظهور النقطة السوداء . وان كنت تشكين من وجودها بالفعل عليك بازالتها بالضغط عليها من الجانبين باصبعيك لا بظفريك وهناك طريقة مدهشة لمنع تسمم الجرح وهي أن تغطي البشرة بورق نزع الماكياج . وبعد ازالة كل نقطة سوداء امسحي بقطعة من القطن مغموسة بكحول درجة ٩٠ . بعد الحمام أو الدوش ادعكي جسمك بماء الكولونيا فانه يقوى وينعش الجسم . لكن احذري فان البشرات الجافة لا تتحمل الكحول الذي يطفئ لمعانها ويجعلها . ولذا فقد قامت مصانع مستحضرات التجميل بتحضير لوسيون خاص بها . وان كانت بشرتك خشنة فعالجها بالزيت . وأحسن أنواع الزيوت زيت اللوز الحلو . ان زيت الزيتون جيد ولكن رائحته تحول دون استعماله لهذا الغرض . ضعي الزيت في صحن صغير على كسرولة مليئة بالماء الساخن فاذا ما دفع الزيت دلكي به ديكولتيك وكتفيك وأعلى ذراعيك . اغمسي بعد ذلك فرشة من المطاط في ماء ساخن مذابا فيه صابون ودلكي بشرتك ليدخل الزيت المسام . نشفي ودلكي بفرشاة ناعمة غير مبللة . بعد بضعة أسابيع فانك تحصلين على ديكولتيه جميل



ديكولتيه الصيف

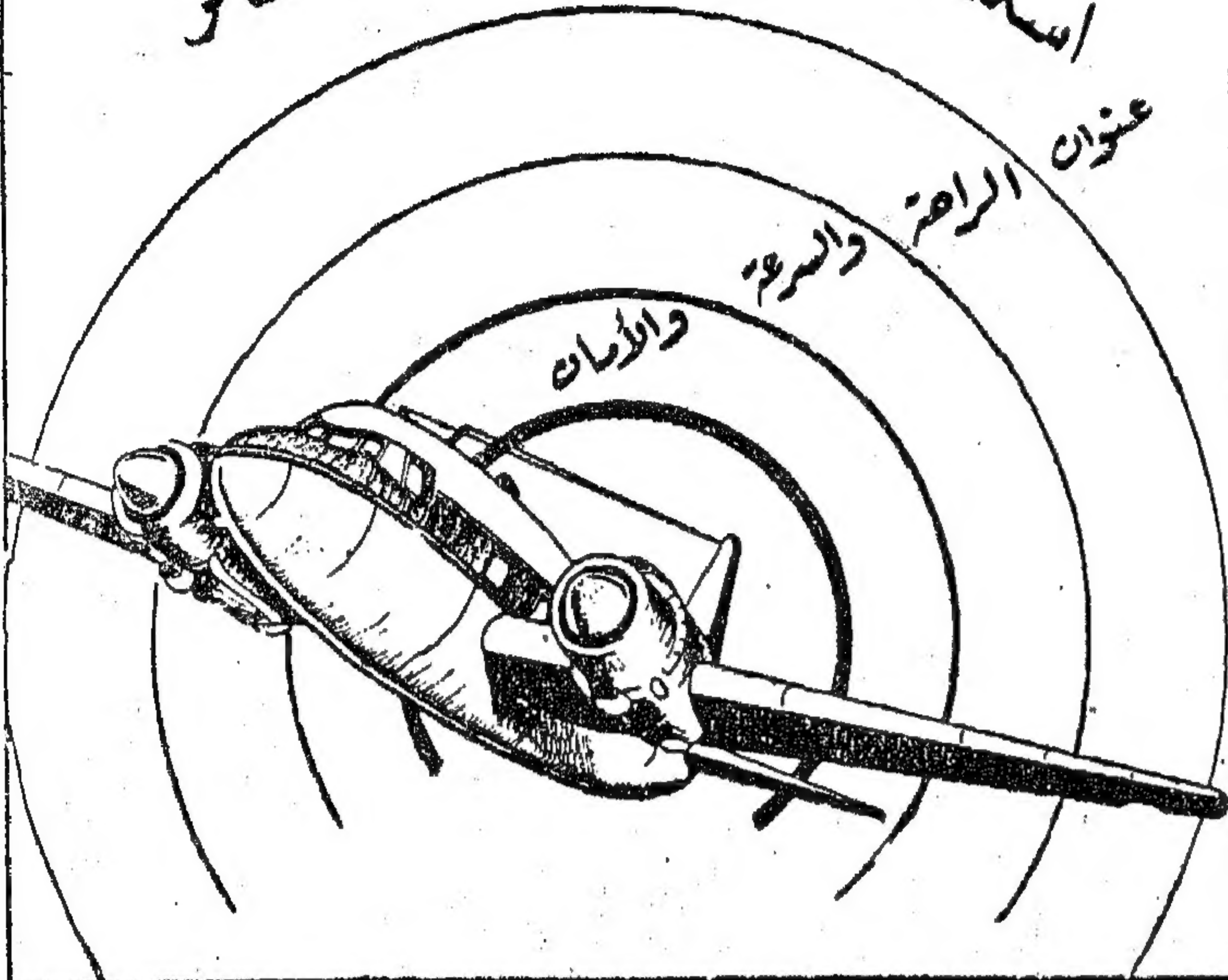
ذلك لان الاهتمام بالصحة عامة لهو أحسن وسيلة للعناية بالبشرة خاصة ان ظهر أن الدوش أحسن طريقة للعناية بالديكولتيه . فقد جعلنا الماء الساخن يتناوب مع الماء البارد على أن يكون الدوش البارد هو الاخير . أما ان كنت تفضلين البانيو فاحرصي على أن تنهي حمامك

سواء ارتديت فستان سهرة أو لباس بحر فان ديكولتيك يجب أن يكون بدون أدنى عيب . فبشرتك يجب ألا تكون صفراء أو دسمة أو جافة فهذا دليل ضعف الصحة .

وبما أن البرد قد ولى فانه أصبح من السهل عليك العناية بحمامك اليومي .



اسكندرية تنظرك... بالبولمان الطائر



شركة مصر للطيران

القاهرة : ميدان ابراهيم باشا : ٤٧٢٥٩ - ٤٧٧٣٥ - ٥٦٩٢٩
الاسكندرية : ميدان سعد زغلول : ٥٠٧٧٨ - ٥٤٢٠٣
بورسعيد : شارع فؤاد الأول : ٥٨٧٠
وجميع مكاتب السياحة المعتمدة



قاليزير



Valisère

لا يخيرى فناخرة
للسيدة العصرية

الامهات اذ أن كثيرا من مدارسنا لا زالت تسير في أمر الاردية التي تحتم على طالبتها لبسها على نمط قديم لم يتغير منذ أعوام عدة فلا أحد ينكر ان (المرائل) التي تحتم المدارس على فتياتنا لبسها لا تمتاز بالجمال كما أنه لا يوجد من يعترف بأن (الجاكت) و (الجونلة) التي تحتم بعض المدارس على الطالبات ارتداءهما يمتازان بالاناقة خاصة وان (الجونلة) كثيرا ما تكون مساوية في الطول لركبة الفتاة أو فوق ركبتيها وكما يجدر بالامهات أن يصلحن من أخطائهن كذلك يجدر بمعاهدنا ومدارسنا أن تولى أمر ملابس الطالبات جل عنايتها وذلك باختيار زي خاص للفتيات اللاتي تجاوزن الثالثة عشر من أعمارهن فان رسالة المدرسة هي اعداد فتاة تجابه الحياة وقد تسلحت بكل شيء من علم وخلق وذوق وجرأة .. وما نجحنا الا في الجزئين الاولين أما ما عدا ذلك فان مدارسنا للأسف لا تربي ملكة الذوق فيهن فيخرجن الى الحياة العامة فيرين غيرهن وقد تسلحن مثلهن بالعلم والخلق وان كن يمتزن عنهن بذوق جميل في اختيار ملابسهن والاعتناء بزيتهن فيفقدن الثقة في أنفسهن وبذلك تعوزهن الجرأة الواجب توفرها في مثلها وأخيرا هناك شيء يجب علينا ألا نغفله وهو (المصروف) اذ يجب أن يكون لكل فتاة مصروف شخصي - مهما كان مقداره صغيرا - يكون لها مطلق الحرية في التصرف فيه ، مع بعض النصائح من الوالدين في أمثل الطرق لصرفه ، حتى تربي عند الفتاة ملكة التقدير ووزن الامور بميزان دقيق وتعلمها عدم الاسراف والتبذير .

بنت النيل

تعود منذ طفولتها على ما ينتظر منها أن تفعله اذا ما وجدت نفسها في حفل عام فتلقن كيفية التصرف في مثل هذه الظروف فتعرف ما يجدر بها ارتداؤه والهيئة التي يجب عليها اتخاذها والزينة التي يحسن بها أن تجمل نفسها بها .. الخ .. كل ذلك تتعلمه الفتاة الفرنسية ... ولكن ليس معنى هذا اننا نحب للفتاة أن تخدع نفسها وأن يصيبها الغرور من جراء ما يلقن لها عما يجب عليها اتباعه كفتاة وهي ما زالت بعد طفلة .. لا .. فاننا نعرف جميعا ان جمال وفتنة الطفولة يتمثل في سداحتها وطهارتها، فلا يحق لنا أن نفاجأ عندما نرى فتياتنا يعنين بمظهرهن ابتداء من سن الرابعة عشر اذ أن التغيير الجسماني الذي يحل بهن في هذه السن أمر لا يمكن تجاهله فالغريزة البشرية تدفعهن الى التجميل ولذا يجدر بنا الا نكرههن الى العودة الى ملابس لا تصلح الا لمن دونهن عمرا والى بساطة في التزين لا تصلح الا للأطفال وملابس لا تظهر ما طرا على أجسامهن من استدارة ونلزمهن بجوارب قطنية أو صوفية قصيرة وضمائر للشعر تحجب جمال الوجه

ولندكر أن كثيرا من أمهاتنا وجداتنا قد تزوجن في سن السادسة عشر ودخلن بذلك طور الانوثة الناضجة والامومة وليس ببعيد أن تقتفى فتاة أو أكثر من فتياتنا خطوا من سبقنها فتتزوج هي الاخرى في هذه السن المبكرة ... فهل يحق لنا أن نحرمها من هذه الفرصة التي قد تؤاثرها والتي لن تكون لها الا اذا تركناها تعنى بنفسها وتظهر ما حباها الله من جمال وفتنة ؟

ونحن لا نلقى العيب كله في أمر الملابس على عاتق

كيف تكونين زوجة كاملة

وبالمريلة وتقفى فى البالكون
عبرة للناظرين !؟

قومي ...

◆ بعمل التواليت منذ
الصباح • البسي روب دو
شامبر نظيفا • اغسلي وجهك
وفرشي شعرك الى أن تجدى
من وقتك عشر دقائق لعمل
التواليت

◆ بلبس مريلة نظيفة
وظريفة عندما تنصرفين الى
أعمالك المنزلية • البسي فى
يديك جوانتى من المطاط أو
جوانتى قديم

◆ كوني جميلة داخل المنزل
وخارجة

ابتعدى عن الغيرة

الحب يولد الغيرة • فالغيرة
اذن طبيعة فينا • ولكن
لنحذر الغيرة الجنونية فان
عددا كبيرا من الزوجات
تفر منهن أزواجهن بسبب
هذه الغيرة التى لا أساس
لها من المنطق • لا تسأليه
عن ماضيه فانه له وحده •
ألا يكفيك أنه فضلك على غيرك
وربط نفسه بك بهذا الرباط
المقدس ؟

◆ عندما يعود زوجك متأخرا
عن مواعده العادى فلا ترهقيه
بالاسئلة • فانه ليس أمام
محقق أو وكيل نيابة •

◆ لا تسودى عيشة زوجك
إن أعجب وهو بصحبتك
بأناقة غادة فى الطريق •

◆ لا تتصلى به تليفونيا من
ساعة لاخرى لتتأكدى من
وجوده فى عمله ••

◆ لا تسأليه أين كان أو فى
أى مكان كان لما شاهده
والدتك مارا فى الشارع
الفلانى ••

◆ ان كنت تودين أن تمرى
عليه فى المكتب لتعودا الى
المنزل معا فالأفضل أن
تنبيهه الى ذلك لئلا يعتقد
أنك تتجسس على

لقد منحك الله كل شيء
لتكونى زوجة كاملة فالمسألة
متعلقة بك أنت شخصا •
ان السعادة فى تناولك فلا
تفقت منك

ان الزواج ليس غاية فى
حد ذاته بل وسيلة تجلبين
بها لنفسك ولزوجك السعادة
لا تعتقدى ان الزواج مجرد
احتلال منزل الزوج كلا •
بل هو بالنسبة لك بداية
للعمل على جلب السعادة
ان الزواج بداية معركة
سلمية يتوقف كسبها عليك •
ليس أسهل من أن تجلبى
السعادة اليك ولمن حولك •
نعم يجب عليك أن تجلبىها
فان السعادة لا توجد كما
يعتقد بعض الناس خطأ بل
هى ثمرة مجهود شاق لاشك
أنك ستبذلينه ان أردت
لحياتك الزوجية الهناء •

اعتنى بجمالك أكثر مما
كنت تفعلين أثناء الخطوبة :
لا شك ان من الصعب أن
تظلى على اهتمامك بجمالك
كما كنت تفعلين فى عهد
الخطوبة ذلك لانك تواجهين
الآن مشاكل يومية من نوع
جديد الا وهى الاعمال المنزلية
المختلفة • ولكن بشيء من قوة
الارادة يمكنك أن تظلى على
عنايتك بجمالك

اياك !!

◆ أن تنتقلى فى المنزل
بشعرك المنكوش أو بقميص
النوم الملهل

◆ ان ترتدى برنوس الحمام
أو ملابسك القديمة بعد
شبكها بالدبايس الانجليزى
أو بهذا الشبشب الذى
تأكل تعله

◆ أن تعتنى بهندامك وتبالغى
فى تجميلك فقط فى اليوم
الذى يستقبل فيه زوجك
أصدقاء أو زملاء

◆ أن تضعى الروب دو
شامبر وتخرجى بالشبشب

شركة بيع المصنوعات المصرية

مؤسسة بنك مصر الكبرى



يتوفر
فى
معرضها



★ الجمال

★ الذوق

★ المتانة

حلوة على رخص اسعارها

المركز الرئيسى للشركة : شارع فؤاد الاول بالقاهرة

وفروعها بالقاهرة بجميع عواصم القطر والاقليم ..

سنة ١٩٨٠

استفيدة من كل حركة

أنت التي تدعين أن ليس لديك من الوقت ما يتيح لك ممارسة الألعاب الرياضية كل يوم لنحافظي على صحتك ورشاقتك وشبابك قلدي ماري جوزي دارين • حاولي مثلها أن تجعلي لكل حركة من التي تؤدينها وأنت في الحمام أو أثناء ارتدائك للابسك • فانك ستكسبين سحرًا وجاذبية ولنسوف ترتسم على شفئك وملامحك تلك الابتسامة السعيدة الهادئة •



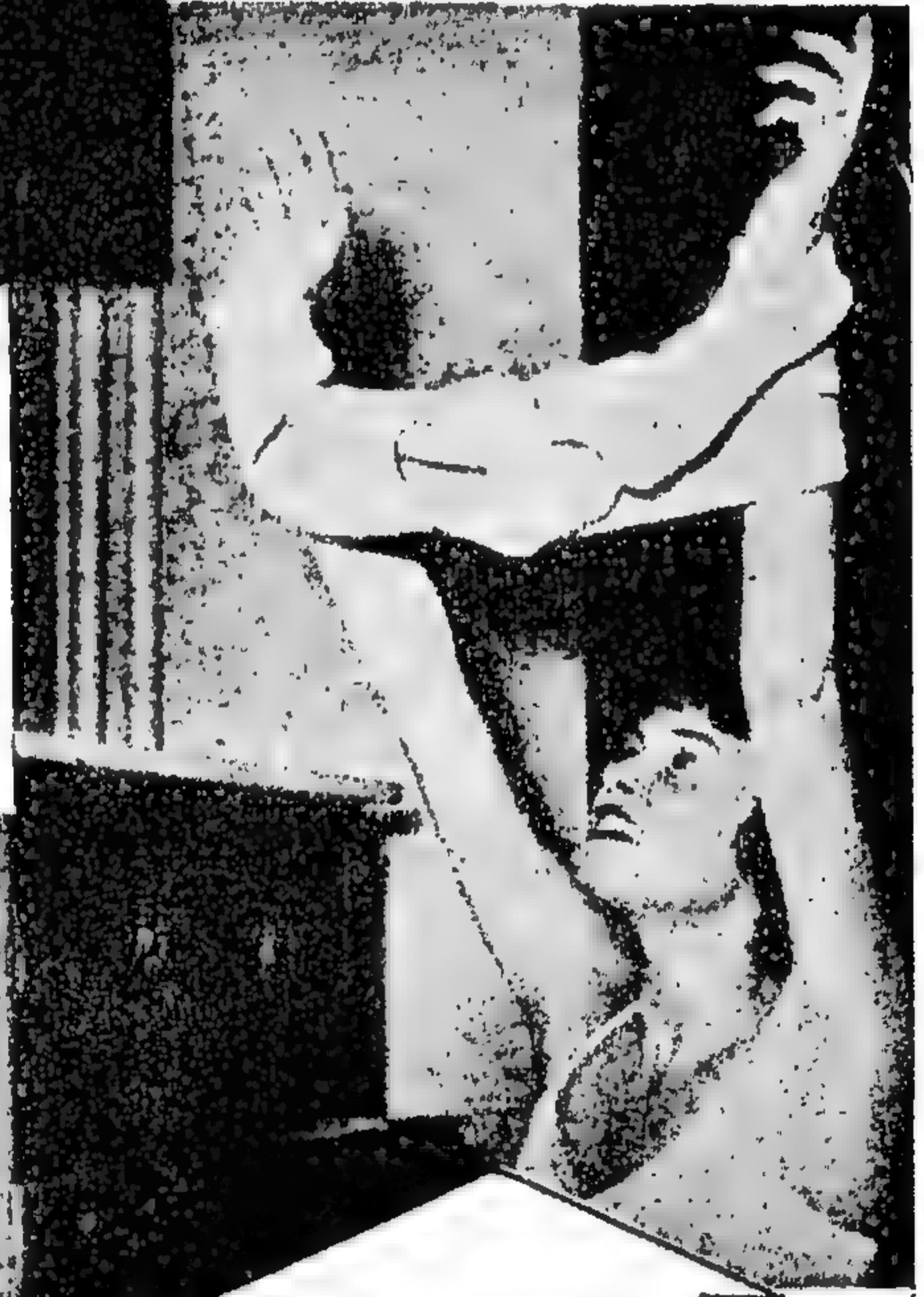
(١) ارفعي ذراعيك بقوة ثم انثني الى اليمين ثم الى اليسار بكل جزعك، ان هذه الحركة تفيد الخصر فائدة كبرى •

(٢) انحنى الى الامام ولا تشني ركبتيك وليظل ظهرك مستقيماً • ان ذلك يكسب جسمك ليونة ورشاقة •

(٣) حاولي أن ترتدي جواربك دون أن تستندي الى أي شيء • ان هذه الحركة تكسبك انزانا ونفسي ومقاومتك •



(٤) لكي تكون ساقاك جميلتين انثني الركبتين وقربيهما ما أمكن من الجسم ثم امددي الساق ببطء الى الامام مع الدفع بالكعب •



(٥) بعد الحمام ادعكي نفسك بالفوطة وأنت تتنشفين • ابدئي أولا من اليسار الى اليمين ثم من اليمين الى اليسار

(٦) ادرسي حركاتك وأنت تلبسين • حافظي على اعتدال ظهرك وامددي يديك الى أعلى • انها مفيدة جدا لجمال الكفين



المجتمع حيث لا امرأة...

وعرفت فيمن عرفت ،
المرأة الفنلندية . لقد اخترت
المرأة الفنلندية ، لانها
تعتبر المرأة الاولى في أوروبا
ان المرأة الفنلندية ، هي
ثاني امرأة في العالم تدخل
الجامعة ، وتحصل فيها على
كرسي الاستاذية .

وهي أيضا ، الاولى في
بنات جنسها ، التي حصلت
على حقوقها السياسية كاملة
ولقد اخترت فنلندا ، لانها
البلد الصغير ، المحدود
الثروة .

ولانها البلد الوحيد ،
الذي وصل بمجهود المرأة
وحدها ، الى مستوى لم
تبلغه أقدم وأعرق الدول .
ان في فنلندا أربعة ملايين
وفيها ما يقرب من مائتي
جمعية نسائية .

وقد تشترك أكثر من عشر
جمعيات في أهداف واحدة ،
الا أنها جميعا تنسق جهودها
وتربط نشاطها على أساس
فكرة واحدة ، وهدف واحد .
هذا الهدف هو ، النهوض
بالمستوى الاجتماعي .

طريق الافاعي

ولو ان فنلندا ، قبل
حصولها على الاستقلال في
١٩١٧ ، لم تكن في مركز
سياسي سعيد ، اذ كانت هدفا
لسهام روسيا والسويد ،
الا أنها رغم كل هذه المحن
التي مرت بها ، تمكنت من
أن تحول كل نشاطها الى
ميدان الخدمة الاجتماعية ،
وان تنفخ فيه .

نحو النور

لقد عرفت فنلندا ، أنه
ما من سبيل للوصول الى
نور الحرية ، الا بشق الانفس
في ظلام العبودية ، بين
الاشواك ، والافاعي ،
والاحجار .

ولم يكن هذا الطريق
الوعر الدامي ، الا النهوض
بالمستوى الاجتماعي .

ولم يكن هذا الطريق
الشائك أيضا ، هو طريق
الرجل . بل سارت فيه
المرأة وحدها ، ترفع الاشواك

وامرأة فاضلة واحدة في
شارع أو زقاق واحد ، يمكن
أن تخلق شارعا أو زقاقا
فاضلا

ان مصر كلها لترنو الى
نسائها الفضليات

البناء الجديد

ان مصر لا يمكن أن تستعيد
مجدها ، الا اذا أعيد بناؤها
والمرأة هي التي ستعيد
البناء . ان المدرسة لا تخرج
الرجال ، وانما ، هو البيت
الذي يخلق الرجال .

الرجال الذين شربوا

والمرأة الفاضلة ، هي التي
يقودها النظام .

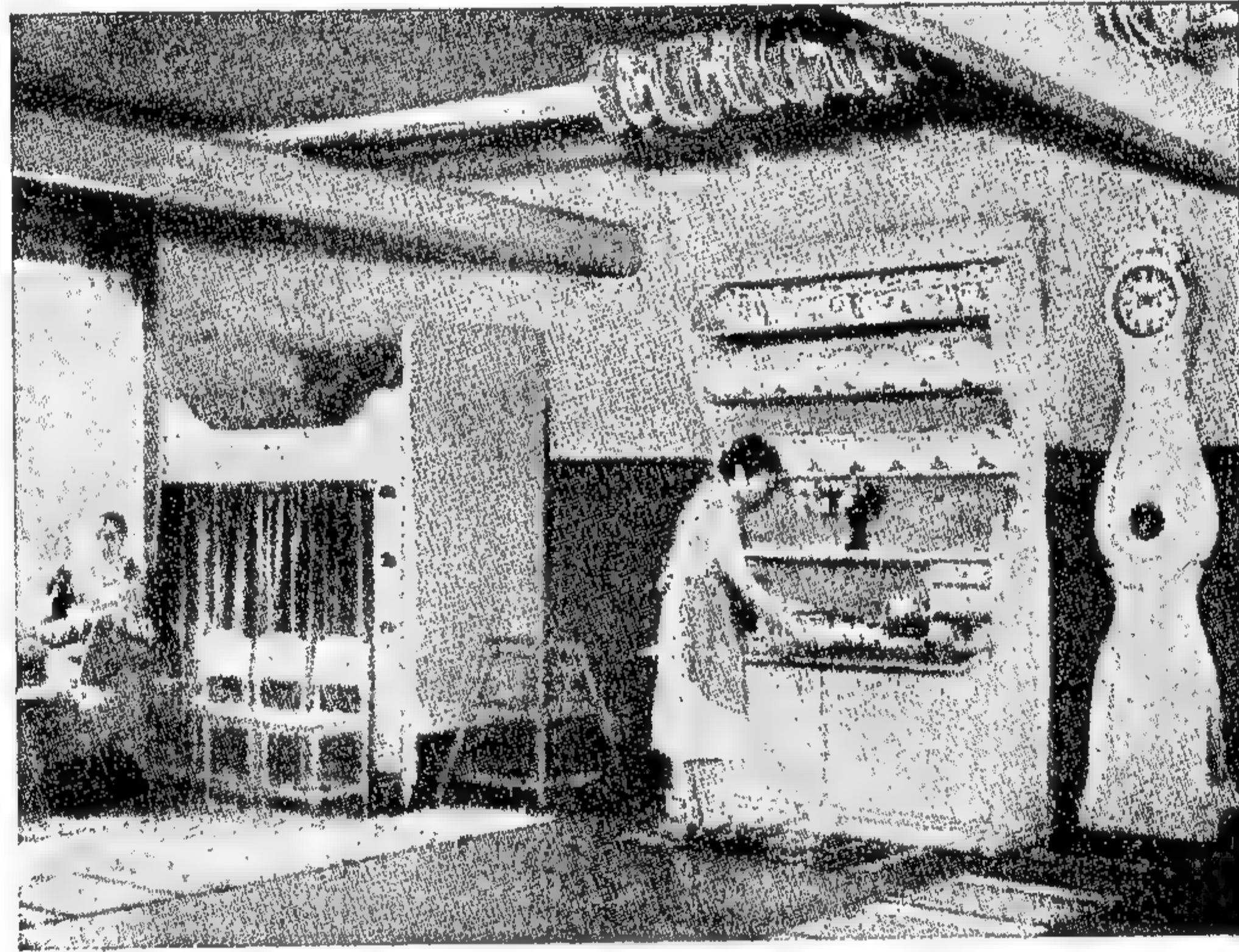
النظام في التفكير ،
والنظام في التدبير
النظام في الحركة ، والنظام
في السكون

النظام في تأدية الواجبات
وفي استخلاص الحقوق
الحقوق الاجتماعية ،
والحقوق السياسية

المرأة التي نريدها

والمرأة الفاضلة ، هي التي
يرفرف طائر الحب عليها
جناحيه

الحب لبيتها ولذويها



الجمال والنظام والحب في بيت ريفي في فنلندا

بالتربية الصحيحة والتقاليد
القوية

الرجال الذين يجرى في
دمائهم حب البيت ، وحب
الوطن .

يقول الرجل الانجليزي :
(بيتي قلعتي) ، واذا كان
حبه لبيته هكذا ، فماذا
يمكن أن يكون حبه لوطنه
اذن .

لقد رأيت البيت في كل
البلاد الأوروبية وعرفت
المرأة الأوروبية ، في البيت ،
وفي الحياة العامة .

الحب لوطنها ، ولوطنيتها
الحب لليتيم ، وللعاجز
وللمحروم .

المرأة الفاضلة هي . . .
الجمال ، وهي النظام ، وهي
الحب

والمجتمع المصري ، يتوق
الى المرأة الفاضلة ، الى . . .
الجمال ، والى النظام ، والى
الحب .

لكل شارع امرأة

وامرأة فاضلة واحدة ،
يمكن أن تخلق مئات من
النساء الفضليات .

يقول مثل تشيكي :

(لا بيت حيث لا امرأة)

والبيت الذي يعنيه المثل
هو . . البيت الذي يسوده
الجمال ، ويشيع فيه النظام
والحب والاطمئنان .

والمرأة التي يعينها المثل
التشيكي هي . . المرأة التي
تخلق كل هذا ، فتضفي على
البيت ، مهما كان صغيرا
فقيرا . . الجمال ، والنظام ،
والحب ، والاطمئنان .

قلب لكل بيت

والبيت هو الصورة
المصغرة للمجتمع . والبيت
مهما كان بسيطا في دخله ،
متواضعا في أثاثه ، يمكن أن
يتألق ويتألق بلمسات رقيقة
من امرأة لها ذوق واحساس
مدرب .

والبيت ، مهما كان عدد
الذين يعيشون تحت سقفه ،
يمكن للمرأة التي تتولى أمره
ان تشيع فيه النظام ، متى
كانت تقدر هي النظام .

والبيت الذي يرعاه قلب
رقيق ، ويقوده عقل كبير ،
يمكن للحب أن يجد فيه عشا
وللاطمئنان أن يجد فيه
مسرحا .

واذا كان كل بيت هكذا
كما يعنيه المثل ، فان المجتمع
سوف يتألق فيه الجمال ،
وسوف يسر به الحب
والاطمئنان .

المجتمع الذي نريده

انه المجتمع الفاضل الذي
يقوم على بيوت فاضلة .
ولا بيوت فاضلة من غير
نساء فضليات .

والمرأة الفاضلة ، هي التي
تعرف الطريق نحو الجمال
الجمال في الفكر ،
والجمال في الفن

الجمال في الحرية ،
والجمال في الكرامة .

وتقتل الافاعي ، وتلتقط
الاحجار .

رنين الاجراس

ظهرت في فنلندا نساء ،
نبح صوتهن من القصور
المذهبة ، ومن الافواه الجائعة
فباعن (أرور كارامزين)
كل قصورها وثروتها ،
وقدمت الشن هدية لوطنها .

عصر الاحسان

كان عصرها عصر الاحسان
وكان (الاحسان) كلمة
يتشدد بها الاغنياء .
وكانت الخدمات
الاجتماعية تقدم الى
(المحتاجين) ، في صورة
صدقات يمتن بها الموسرون
والنبلاء .

ومحت هذه (النبيلة)
كلمات (البر) ، (والخير)
(والاحسان) من قاموس
الخدمة الاجتماعية ، ومن
أسماء الجمعيات .
وأعلنت ، في صوت رنان
ان الخدمة الاجتماعية فرض
على كل من تيسرت له
الاسباب .

خمسون عاما

لقد تناولت جهود المرأة
هناك ، حل مشاكل البيت
والاسرة ، وكانت النساء
تجتمع طول العام لحل مشكلة
واحدة فقط .

فهذا العام مثلاً ، هو (عام
الامومة) ، تبحث فيه كل
المشاكل الخاصة بها .

والعام الذي يليه ، هو
(عام الطفولة) لقد كان
(للماء) عام (وللانارة) عام
وهكذا ، حتى أربت هذه
الاعوام على الخمسين ، حلت
فيها كل المشاكل الخاصة
بالبيت .

كان علاج كل هذه المشاكل
علاجاً يستوحى عن طريق
المناقشات العامة ، وكانت
الحلول تستنبط من أفواه
نساء البيوت ، وليس عن
طريق الاقتباس ، أو النقل
من نظم أخرى أجنبية .

وعلى ذلك فقد كانت
الحلول محلية ، تتفق مع
العقلية الشعبية ، وظروف
البيئة ، والتقاليد العامة
للشعب .

ولست في الواقع ، في
معرض التحدث عن الجمعيات
الاجتماعية النسائية ، أو
زعيمات النهضة ، وانما
أذكر عرضاً ، ان المرأة
الفنلندية قد بذلت المال ،
والدم ، والعرق ، للوصول
ببلادها الى مرتبة عالية ،
لم تصل اليها اكثر الدول
المتقدمة .

مصر ترنو

ان مصر في حاجة الى
مجتمع آدمي ، يياشر فيه كل
مواطن حقوقه وواجباته
المشروعة كإنسان .

نريد من المرأة بكل الحاح
أن تنتزع حريتها الشخصية
وأن تتحرر من أغلال عهود
الحريم

نريد من المرأة أن تبذل
المال ، والدم ، والعرق ،
وتقتحم الازقة ، والقرى ،
والكفور ، تنزع الشوك ،
وتغرز الزهر .

نريد من نساينا الفضليات

أن ينشئن في كل حارة وزقاق
جمعية تنشر فيها ، الجمال
والنظام ، والحب والاطمئنان
وحيثما نرى ان كل زقاق
في مصر ، مثل أى زقاق في
زيوريخ ، أو براغ أو هلسنكي
حينئذ يمكن أن نفخر
بالمرأة المصرية ، التي خلقت
جيلاً آدمياً ، وبنت مجتمعا
إنسانياً .

حينئذ فقط ، يكون كل
زقاق هو تمثال المجد ، الذي
يذكر الاجيال السعيدة القادمة
بالمرأة المصرية الفاضلة .

محمد عبد الرحمن



ظاهرة مؤسفة

هذه ظاهرة مؤسفة يؤلمنى كل الألم أن أسجلها على بعض فتيات مصر المثقفات من طالبات الجامعة . . هذه الظاهرة هي أن بعضا من الجامعيات ممن يؤمن بأن خير وسيلة للشهرة والظهور هي أن يعملن بالمثل المعروف (خالف تعرف) يحاولن تطبيق هذا المبدأ فى مجتمعنا الجامعى حتى ولو كان ذلك على حساب الحركة النسائية فى مصر وعلى حساب مصلحة بنات جنسهن من المصريات اللائى

ذلك جريا وراء مجدهن الشخصى لا وراء مصلحة الوطن . . وأنهن يعملن هذا إنما يفقدن أنوثتهن ويتشبهن بالرجال فيكن من هؤلاء اللائى ينطبق عليهن قول الرسول : (لعن الله النساء المتشبهات بالرجال) ، هذا هو ما تقوله وتعلنه بعض حضرات الجامعيات الفضليات ووالله مادفعنى للكتابة عنهن والرد عليهن اهتمامى

بمنطقهن القوى أو بطريقة تفكيرهن السليمة فانه واضح تمام الوضوح مبلغ ما فى منطقهن من تهافت وما فى تفكيرهن من سقم وانما الذى دفعنى الى ذلك انما هو ألى من أجاهن وخجلى من موقفهن وهن الفتيات اللائى بلغن من الثقافة حدا كان المفروض أن تؤهلن لى يفهمن الاشياء على حقيقتها وأن يبتعدن كل البعد عن اللغو وعن قلب الاوضاع والامور . . .

فأما قولهن بأن المطالبات بحقوق المرأة السياسية انما يفعلن ذلك رغبة فى مجدهن

الشخصى فظاهر أنه قول فارغ ليس فى حاجة الى رد ولا الى تعقيب وقد كان يكفى لى يخجلن من ذكر هذا الافتراء أن يذكرن أن كل مصرية تشعر بكرامتها وبشخصيتها تطالب الان بهذه الحقوق التى حرمتها فى الوقت الذى يتمتع بها كل جاهل أمى . والحقيقة التى لا أجد بدا من ذكرها هي أن حضرات المنشقات على اجماع نساء مصر انما أردن بقولهن هذا أن يبعدن عن أنفسهن مظنة الجرى وراء الشهرة الكاذبة والادعاء الفارغ بخروجهن على مطالب

هل تعلمين يا أخاه؟

يطالبن الان بالاجتماع بحقوقهن السياسية المهضومة . . فنرى أن بعضا من هؤلاء الجامعيات يحلو لهن حبا فى الظهور كما قلت أو رغبة فى الاستحواز على تأييد ومناصرة بعض طلبة الجامعة من المتعصبين أن يعلن فى جرة غريبة أنهم لا يفهمن لمطالبة النساء بحقوقهن السياسية سببا معقولا . . وأن هذه المطالبة ما هي إلا بدعة من البدع لا يراد من ورائها الا الادعاء والظهور . . ثم يزددن فى جرأتهن فيقلن أنهم يؤيدون كل حركة من الرجال تعمل على معارضة هذه الحركة النسائية والوقوف فى سبيلها ولا يكتفين بذلك بل يتمادين فى موقفهن المعيب فلا يتورعون عن المساس بالحركة النسائية فى مصر وعن المساس ببنات جنسهن ممن أخذن على عاتقهن مهمة العمل على رفع مستوى المرأة المصرية ومستوى الاسرة المصرية . . والمجتمع المصرى فتراهن يقلن متطرفات أن هؤلاء اللائى يطالبن بحقوق المرأة السياسية انما يفعلن

أن تاريخ نهضة المرأة المصرية لهو تاريخ حافل بما يحتويه من أحداث عظام . كانت المرأة منذ أعوام حبيسة منزلها لا تغادره الا مرتين مرة عند زواجها والاخرى عند وفاتها . ثم هلمى بنا لنقلب صفحة من تاريخها العظيم ؟ هاهى ذى الثورة تهب فى أرجاء البلاد وقد اهتزت الاركان من لهيبها واضطرم أوارها فى نفوسهم وكان هذه الثورة كانت على التقاليد قبل أن تكون لطرد المستعمر الغاشم فقد خرجت المرأة تنادى بالاستقلال وترمى المستعمر الغاصب بالويل والثبور فما كان أعظمها فى حماسها وبطولتها وما كان أعذب صوتها وهو يججلجلى فى سماء مصر عاليا ثم انتهت الثورة ولكن هل تهذا وتقر فى عقر منزلها وهى

التي رأت النور وتنسجت عبير الحرية الشذى ان المرء الذى يعرف الحرية من الصعب أن ننزعها منه ولو كان طفلا فما بالك وهى امرأة ولذلك ابتدأت الجهاد فى سبيل نيل حقوقها المسلوقة .

كان تعليم الفتاة فى ذلك الوقت يعدونه عيبا فلا يسمح لها الا بأن تلم بمبادئ القراءة والكتابة ويعدون ذلك منة منهم ما بعدها من منة ولكنها تقدمت غير عابئة فشنت الصفوف أمامها وأخذت تعب من العلم وهى نهمة لا ترتوى

ثم ظهر التعليم الجامعى ووقفت أمامه فتاتنا الباسلة قليلا لتلتقط أنفاسها وهى تعجب لضخامة الاسوار التى حيلت بينها وبين هذا المبنى

هل تستطيع أن تجعل هذه الابواب تخر لها صاغرة أمام كثرة المدافعين عنها فقد قام الرجال ينحونها عن السبيل ويقفون فى طريقها حجر عثرة ولكنها رغم هذه العراقيل وقفت تدافع عن فكرتها ولانت ضخامة الاسوار أمام ضعفها وتطلع الجميع الى أولئك الفتيات بدهشة يخالطها استنكار . ان شجاعتهن لنادرة حقا فانك الان يازميلتى الجامعية رغم مضى السنين على هذا التاريخ تعانين الصعاب فانظرى كيف عجمن هذه المشاق بعودهن الرقيق ولكن كانت لهن من قوة الارادة ماجعلت هذه الاشواك التى تبدو فى طريقهن وزودا ورياحين فهنيئا لهن

هل تعلمين يا أختاه ان عليك أن تتمى الرسالة حتى لا تكون فتاة الامس أجدر منك . .

نشاط محمد لطفي
بطب القصر العيني

يفضلها على كل ما عداها
أولئك الذين يقدرون الأشياء الممتازة
فهي مرطبة جذابة ذات شذى عطري

أتكنسن
ATKINSONS

المدالية الذهبية

ماء كولونيا



ج. ١١٠١ أتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولديفوتد، لندن. إنجلترا
K. AEC. 111.1.785.55

ساهمي في النهضة النسائية

تطوعي في حركة اتحاد بنت النيل
لمكافحة الأمية بين النساء
١ شارع ابن ثعلب تليفون ٥٨٤٦٣

لم نر لهذه التشريعات من أثر حتى الآن رغم التجارب التي أثبتت مقدار حاجة مجتمعنا إليها ذلك لأن الرجال وهم الذين بيدهم وخدمهم حق وضعها وإيجادها ليس في مقدورهم أن يدركوا تماما مطالب النساء ومصالجهن كما أنه ليس في مقدورهم أن يعبروا عن هذه المطالب والمصالح التعبير الصحيح الدقيق : لهذا تطالب المصريات بحقوقهن السياسية ولهذا تجاهد المطالبات بحقوق المرأة للوصول الى مطلبهن حتى يضمن للمرأة المصرية أن تعيش في بيتها عيشة هادئة مطمئنة تصان فيها كرامتها وترعى حرمة أنوثتها لأن الانوثة في نظرنا ليس معناها أنها ضرب من ضروب الميوعة والدلال وإنما نحن نفهم الانوثة على أنها عزة وكرامة وكبرياء .. والانثى التي لا تتمسك بعزتها وكرامتها وكبريائها إنما تفقد بذلك مقومات أنوثتها بل إنها لتفقد مقومات إنسانيتها . نحن نفهم ان الانوثة الحققة ليست وسيلة للتوالد وحفظ بقاء النوع وإنما نحن نفهمها على أنها غاية من الغايات تعمل على تنشئة رجال ونساء يعرفون كيف يخدمون وطنهم وكيف يفتدون أممتهم بالمهج والارواح وعلى هذا فانه اذا كان هناك نساء جديرات باللعن فانهن لن يكن بحال من الاحوال من هؤلاء اللائي يفهمن أنوثتهن على حقيقتها فيطالبن بحقوقهن كاملة لانهن يردن أن يعشن كريمات محفوظة كرامتهن مصونة كبرياؤهن وإنما الجديرات باللعن حقاً هن هؤلاء اللائي يستثن فهم معنى أنوثتهن فيفهمنها على أنها ذلة وهوان واستضعاف .

حسن شاه صالح الهاكع

بنات جنسهن العادلة فأردن أن يلصقن بالمدافعات عن حقوق المرأة المشروعة هذه التهمة التي يشعرون في قرارة أنفسهم أنها إنما يجب أن توجه إليهن أولاً وأخيراً . وأما قولهن بأنهن لا يعرفن سبباً يدعو نساء مصر للمطالبة بحقوقهن السياسية فإنما هو قول ان دل على شيء فإنما يدل على جهل فاضح كان يجدر بصاحباته أن يخفيهن لا أن يظهرهن للناس ... ومع ذلك فأنا أقول لهن رغبة في انارة السبيل أمام عيونهن وعقولهن التي عميت أو تعامت عن فهم الحقائق الواضحة الجلية ... أقول لهن أن نساء مصر إنما يطالبن بحقوقهن السياسية رغبة في الاصلاح .. اصلاح حال المرأة المصرية والاسرة المصرية والمجتمع المصري وذلك عن طريق اشرافهن على وضع التشريعات التي تمس مصالح النساء ومصالح الاسر وبالتالي مصالح المجتمع بأسره . وقد يقال ان في استطاعة الرجال أن يشرفوا على وضع هذه التشريعات وأن يقوموا بهذه الاصلاحات التي تريدها النساء .. ونحن نقول اننا لم نر حتى الآن دليلاً واحداً يؤيد هذا الزعم .. والا فإين هي بالله هذه التشريعات التي طالبت وما زالت تطالب بها نساء مصر ؟ أين هي مثلاً هذه التشريعات التي تعمل على حماية النساء من الاضرار التي تنزل بالكثيرات من جراء استعمال بعض الرجال لحقوقهم الزوجية - كحق الطلاق وتعدد الزوجات - استعمالاً ظالماً يتنافى مع روح الشريعة الاسلامية العادلة ؟ أين هي هذه التشريعات التي تحمي الامومة من أن تظلم وتحمي الطفولة من أن تشرد وتحمي الاسر من أن تتقوض ؟ اننا

تسعى طفلك

طفل وسائل لاغرائه بشرط
أن تتفق وحالته وإذا صادف
وضرب الخادم فخذيه جانباً
وأفهميه أن الخادم يساعده
وينظف له المنزل أو يهيئ
له الطعام وأنه إنسان وإنسان
له كرامة وعزة نفس إلى غير
هذه الأساليب المثيرة لرحمته
وعواطفه .



أريد هذا) أو (لأن هذه هي
أوامري) .

فمثلاً تريد أن يذهب
طفلك في ساعة نومه المحددة
ولم يقبل متعللاً بأن أخاه
(الذي يكبره) لم يذهب
فاقنعيه في رفق ولين أن
أخاه أقوى منه وسوف لا
يؤذيه السهر وأنك تخافين
عليه الخ... المهم أن تقنعيه
بأي وسيلة مرضية فلكل

تورثه هذه الطريقة من عقد
نفسية وشعور بالغبن الواقع
عليه دون غيره . فإذا
أردت أن ينشأ طفلك ذا
شخصية وبالتالي رجلاً له
كرامته فالجئ إلى لغة الاقتناع



فهي أجدي من وسائل القوة
والخشونة . فالطفل يقتنع
بالاجابات المعقولة . فإذا
أردت أن تأمره بشيء
وسمعت منه ذلك الجواب
المتكرر (ولماذا أعمل هذا)
فلا تلجئ للجواب (لاني

تعاني الامهات دائماً عناد
أطفالهن واصرارهم على تنفيذ
رغبتهم واعتمادهم على البكاء
وسيلة لتحقيق ما يريدون .
وتلجأ بعض الامهات إلى
الضرب أو التخويف لردعهم
عما يصممون على عمله .
وهذه الطريقة عتيقة كما
إنها ليست محبوبة بالمرّة



فهي أن وقفت الطفل لوقت
ما فلن تغلج في رده عن
خطئه فيما بعد ، زيادة عما

بهذه الطريقة تكسبين
طاعة طفلك وتعدينه اعداداً



صالحاً وتجنبيه تلك العقد
النفسية التي تؤثر على
مستقبله وتكد عليه حياته
وتقدمه للامة رجلاً له
كرامته لا جباناً لا تسيره الا
القوة والخوف
روحيه القليني



حاجية بالموسيقى

هل تزعجك تصرفات طفلك ياسيديتي ؟ وهل
هو كثير العناد سريع الغضب ؟؟

لئن كان الأمر كذلك فلن يتطلب علاجه زيارة
الاحصائيين أو معاناة ذلك الجهد الذي تروضين نفسك
على احتماله في سبيل اسعاد طفلك العزيز . تستطيعين
أن تجعليه منه مخلوقاً هادئاً وديعاً لطيفاً تنطبق عليه
صفات الملائكة إذا عرفت كيف تقدمين له شيئاً من
الموسيقى المنتقاة في أنسب الاوقات ، وهي تجربة
هينة يسيرة لا تكلف شيئاً . واطنك توافقيني على أن
مغادرة الفراش الوثير ومفارقة عالم الاحلام الهنيء
ليس بالأمر اليسير على طفل لا يدرك من متاعب الحياة
شيئاً ولكن دعى أنغام (موزارت) مثلاً ذلك الموسيقى
المرح الاسلوب أو (شوبارت) الرقيق الاسلوب
تنساب في الصباح في مخدع طفلك فتدمه بنشاط
عجيب يجعله أطوع استجابة إلى اليقظة . وسوف
تدركين بنفسك مدى ما طراً على نفسيته من طمأنينة

ورضاء عندما يطبع على وجنتيك قبلة الصباح فتحسين
بها أكثر حرارة وعنفاً . وسوف تلمسين ذلك بصورة
أوضح عندما ينصرف إلى تناول افطاره في هدوء
وبشهية قد تحسدينه عليها والفضل في ذلك راجع
إلى مقطوعة موسيقية تنبعث من (الجرامافون) قد
أحسننت اختيارها ، وسوف تكون هذه المقطوعة هي
كل ما تقدمينه لصغيرك من غذاء حسي خالص يبقى
أثره حتى انتهاء يومه الدراسي .

لا تعجبي ياسيديتي إذا انتقدت مشاكسته وتضجره
وأنت تساعدينه على ارتداء ملابس به بل أعدك بأن
يتولى هو بنفسه هذا الجهد عنك بعد وقت قليل فيعد
نفسه للذهاب إلى المدرسة من دون مساعدة
ولعلني لست بحاجة إلى بيان مالاثر هذه الحالة
النفسية الطيبة من نتائج باهرة في تفهم درسه وحسن
سلوكه في البيت والمدرسة على السواء . . .

نعم ياسيديتي قليلاً من الموسيقى المنتقاة في الصباح
تعود بكثير من الخير على طفلك وقرة عينك ، فلا
ترددي وابدئي من صباح الغد وسوف نلتقي على
هذه الصفحة في أول الشهر القادم إن شاء الله . . .
فالى اللقاء ياسيديتي

خليل شوقي



نحو مجتمع جديد

بواكير خير

فتعجز العقول عن التصور

فبنت النيل قد غدت
كاتبة • ولكن في الخير
وللخير العام

وبنت النيل أصبحت
شاعرة ولكن شاعرة المثل
العليا • يلهما الفن • فن
الحياة لتوحي الى المجتمع
معاني الحياة في الفن ذاته
وبنت النيل أصبحت
قدوة لطالبي العلم في
الروضة أشرقت والابتدائي
تقدمت والثانوي تفوقت
والجامعة كانت الجامعية
الاولى •••

تفتحت أعين المصريين
خاصة ، والشرقيين عامة على
بواكير حية من أعمال اتحاد
بنت النيل •• يوم اعتزم
معاربة الامية • ويوم بادر
بتحقيق الرغبات فأصبحت
أعمالا ••• أعمالا تقف أمام
تيارات الرجعية شاهدة على
اليقظة الكبرى التي ستحتاج
استنامة المصرية وركونها
للخمول ورضاها بالهوان •

ان مدارس بنت النيل قد
بدأت بواكيرها تستقبل
الحياة العلمية •• الحياة
الاجتماعية •••

بل ان مصر قد بدأت
تستقبل مشارق النور
والمعرفة •••

بارك الله جهود بنت النيل
والهم الجاحدين لنهضتها
حكمة التقدير

انها لبداية رائعة كما
تشرق الشمس فتوقع نحن
الاحياء أن تتوسط السماء
عما قريب !!

وثمار يانعة

من كان يصدق ان في
مصر من تستطيع حمل القلم
حملة لتقدم الآيات البيئات
لتناقش وتجادل وتعرض
الرأي ليكون قدوة تحتذى ،
وهذا يقصد

من كان يصدق أن في مصر
من بنات النيل من تلهم
الشعر وتصوغه أفانين من
روائع الخيال وبدائع النغم

من كان يصدق ان في
مصر من بنات النيل من
تستطيع ابداء الرغبة
لاستكمال أبسط مراحل
التعليم •

من •• ومن •• ومن •••
ان الحقيقة اليوم توشك
من قوتها أن تبهر الابصار

ثمار يانعة حقا •• وغدا
تتزايد ••• غدا تصبح مصر
ومجتمعها بفضل بنات النيل
خير مجتمع جديد ما دمت
نسير نحو مجتمع جديد
الاسرة مجتمع صغير

أختي العزيزة •• في كل
بلد يسقى بماء النيل ••
لي معك كلمة •• وعندى
لك توجيه •••

هل تدريكين مدى
المسؤولية الملقاة عليك ؟ ••
هل تعلمين انك وحدك
صانعة المجتمع الكبير ؟ ••

انك صانعة المجتمع
الصغير يا أختاه ••• انك
راعية الاسرة •• وموجهة
الاسرة ••• والاسرة مجتمع
صغير بل الاسرة هي النواة
الاصيلة لدوحة المجتمع
الكبير •••

وفي النواة سر الحياة ••
بل سر الدوحة
أنت يا أختاه ••• في
صغرك الاخت للرجل •
والاخت تملك التوجيه أو
القدوة •••
وأنت يا أختاه في شبابك

ماذا تستطيع أن افعل من أجله لأساعده في السنين المقبلة ؟

اذا كان ولدك هزيلا او ناقص الوزن ، فقد يكون ذلك عائدا الى عدة
اسباب اكثرها شيوعا واسهلها اصلاحا هي سوء التغذية •• وفي

مقدورك انت ايها الام ، ان تفعل من
أجله شيئا حاسما ونافعا ابتداء من اليوم •
ان الامهات يلجأن ، في مثل هذه الحالات
الى اوفالتين ، والاطفال مهما كانت معدتهم
رقيقة يهضمونه ويستفيدون منه فائدة
تامة لانه محضر بطريقة خاصة تجعله
سهل الهضم بل انه يجعل اللبن اسهل هضم
فعندما تعطينه كوبين من اوفالتين كل
يوم مع غذائه المعتاد فانت انما تعوضين
النقص الموجود في طعامه اليومي بكميات
اضافية من الفيتامينات والمعادن التي
يحتاج اليها ، لان اوفالتين يعوض النقص
الذي يحدث حتى في اجود الاغذية مثل اللبن
فأعطى ابنك اوفالتين لمدة شهر او
شهرين وراقبي عن كثب التحسن العظيم
الذي يطرأ على صحته

هذه هي العناصر المفيدة في اوفالتين

أوفالتين محضر بطريقة خاصة
تجمله يحتفظ بالفائدة الكلية
للعناصر الغذائية التي يحويها •
قد زودت فيتاميناته الطبيعية
وأملحه المعدنية وثبتت بحيث
انها لا تقل في كل ١٠٠ جرام من
٣٥٢٧ وحدة دولية فيتامين ا
٩٥٢ وحدة دولية فيتامين د
١٤٠ ميليجرام فيتامين ب
١٧٠ ميليجرام وبيوفلافين
١٧٠ ميليجرام نياسين
٢٤٠٥ ميليجرام خديد
٥٩٩ ميليجرام فوسفور
ومثله من الكالسيوم



أوفالتين

الغذاء المقوى بالفيتامينات المركزة

الزميلة للرجل والزميلة
تستطيع التأثير والتشجيع
ثم انت يا أختاه الام بعد
ذلك
والام مدرسة للطفل •••
والام هادية للزوج
فهل تدريكين بعد ذلك
وظيفتك في الحياة والمجتمع
انك صانعة الاسرة •••
بذرة المجتمع ••••
فاحرصى على مجتمعك
الصغير ينهض بك الكبير
عواطف بيومي
المحامية

سُوقُ الْمَرْزِيَّةِ بِالسَّيْدِي

لم تعد مهمة ربة البيت في عصرنا الحاضر مقصورة على ما كانت عليه في الماضي من عدم اشراكها في ادارة المنزل واعتبارها كما مهملا بل أصبح يطلب من كل سيدة أن تدبر حاجات بيتها ، وتتصرف لوازمه ، وتتحرى أوجه النقص فيه فتكملها ، وبعبارة موجزة صار دينا في عنق كل سيدة بيت أن تشمل عنايتها من فيه وما فيه ، ولن يتسنى لك ذلك ياسيدتي الا اذا عرفت كيف تستخدمين عقلك ووقتك ايا كان مقامك في الهيئة الاجتماعية ، لتستفيدي وتفيدي كيفما قدرت عليك مختلف الظروف وحيثما طرحتك مطارح الحياة . ان البيت مملكة صغيرة وادارة شئونه يستوجب شيئا من الفطنة ، ويتطلب بعضا من سداد الرأي وحسن التدبير لكي تسير الحياة فيه على أحسن وجه وأجمل صورة .

ان للمنزل علما خاصا به يجب أن تلم به وتتعلمه كل فتاة وتحيط بأصوله وفروعه كل سيدة ، فربة المنزل هي المكلفة بادارة شئونه الواسعة ، ونواحيه المتشعبة ليسود فيه النظام والترتيب ، وتشيع في أنحائه النظافة والراحة ، وتنتشر بين أرجائه السعادة والهناء ان الاساس الذي نبني عليه علم تدبير المنزل هو النظام وحب العمل وروح الاقتصاد ، وهذه صفات يسهل اكتسابها والتحل بها في الصغر ، فتصبح عادة ملازمة لكل سيدة في مستقبل أيامها حينما تدخل حياة جديدة في بيت الزوجية

وتواجه بمفردها مشكلات البيوت وتصريف شئونها وتنظيم حاجياتها

انك ياسيدتي تستطيعين أن تسيري على نهج منظم وطريقة ميسرة محكمة في تصريف شئونك المنزلية لو نظمت وقتك وجعلت لكل عمل وقته الخاص الذي يعمل فيه ، فلا تطفئ ناحية على ناحية ، ولا تهمل مصلحة على حساب الاخرى .

واعلمي ان الترتيب أكبر عامل على استتباب النظام في الاسرة وهو في الوقت نفسه يساعد على الاقتصاد في المال والوقت علاوة على أنه من أهم العوامل للاحتفاظ بمحتويات المنزل ومن أهم الشئون المنزلية التي يجدر بالسيدة أن توجه اليه عناية كبيرة مسألة التخزين أو التموين ، ويجب أن تراعى فيه حاجات الاسرة وأذواقها دون الاخلال بقواعد الاقتصاد وهذه المهمة من خصائصك ياسيدتي وحدك دون سواك لانك أقدر من زوجك على تعرف حاجيات البيت الحقيقية وكمية المئونة اللازمة للاستهلاك ، ومن العبث كما يحدث في أكثر الاحيان أن تكل كل سيدة أمر هذه المهمة لتدبير الخدم أو بعبارة أصح لسوء تدبيرهم .


ويجب السير في المشتريات على نظام معلوم وخطة معينة فيحدد لهذا الغرض أيام مخصوصة في الاسبوع وساعات محددة في اليوم ، ولكي نعطيك فكرة عما تحتاجين اليه في البيت يحسن بك أن تقسمي المواد الغذائية المستهلكة منزليا الى ثلاثة أقسام :

فمنها ما يشتري للتموين في أوائل الفصول مثل الارز والسمن والزيت والبصل الخ . .

ومنها ما يشتري في كل شهر مثل السكر والبن والشاي والتوابل والمكرونة مثلا ، ومنها ما يشتري كل يوم أو يومين مثل البيض والخضر واللحم والسمك والخبز والفواكه ولست في حاجة الى القول بأن التخزين في بعض الاصناف التي يمكن تخزينها بشرائها في أول الفصول والشهور يساعد على اقتصاد مبالغ لا يستهان بها ف شراء الجملة أقل من الثمن المفرق كما هو معروف ، فضلا عن ان ذلك يغنيك عن كثرة الذهاب الى السوق في كل حين ولاتفه الاشياء والطلبات . .

ولا تستهين بشيء من هذا ياسيدتي فحبذا لو استطاعت كل سيدة أن تعمل من بيتها جمعية تعاونية بشكل مبسط تمد المنزل بحاجياته وتلبى طلباته في كل وقت وتوفر عليه أبوابا كثيرة تنفق في وجوه أخرى وثقى ياسيدتي أن تنفيذ مثل هذه الامور يتطلب خبرة ومعرفة بأسعار السوق فعليك ألا تحجمي عن الاسترشاد والاستشارة لتكوني رأيا صحيحا قبل أن تقدمي على الشراء . ان التحدث في شئون المنزل يحتاج الى بحث طويل ويجرنا الى نواح متشعبة ، ويكفي أن نقول لك ياسيدتي ان الاقتصاد في الشئون المنزلية لا يقوم على معرفة الحكمة والاعتدال فحسب بل ان الاقتصاد يشمل العناية بكل أمور البيت ، ويتطلب التصرف في كل ناحية من نواحيه وفق ما تمليه المصلحة العامة ، وما توجهه ظروف الاسرة ومستلزمات الحياة فيها

سيد حسن درويش



احفظوا بكوبونات نابسي فاروق

حفصة

للكنز على ابراهيم

يا رسول الله ما يشق عليك
من أمر النساء ؟ ان كنت قد
طلقتهن فان الله معك
وملائكته وجبريل وميكائيل
وأنا وأبو بكر والمؤمنون معك

وانعكف يحدث الرسول حتى
ذهب عنه الحزن وضحك
وأخبره الرسول أنه لم يطلق
أزواجه وبمناسبة هذه
الحادثة التي كانت سببها
حفصة بنت عمر، نزلت الآية
الكريمة (يا أيها النبي لم
تحرم ما أحل الله لك، تبتغي
مرضاة أزواجك والله غفور
رحيم)

وعندما نزلت هذه الآية
اطمأنت قلوب نساء الرسول
وثابت حفصة الى رشدها
وصارت من أحب نساء
الرسول اليه ، وظلت متمتعة
بعطفه وحنانه عليها ، حتى
اختاره مولاه الى جواره
راضيا عنها

عائشة وحفصة ومن تبعهما
من نساؤه ، فانقطع عنهن
جميعا شهرا كاملا ، حتى
أشيع أن الرسول مطلق
أزواجه ، وأراد عمر ابن
الخطاب أن يدخل على الرسول
ولكن الرسول لم يجب رغبته
فصاح عمر برباح غلام
الرسول : يارباح ، استأذن
لي عندك على رسول الله ،
فاني أظنه ظن اني جئت من
أجل حفصة ، والله لئن
أمرني بضرب عنقها لأضرب
عنقها ، فأذن له الرسول
بالدخول فقال له عمر :

حفصة وازدادت غيرتها ،
حتى خرجت ماريه ، ودخلت
حفصة على الرسول والغيرة
تأكل قلبها ، فقالت له : لقد
رأيت من كان عندك ، والله
لقد سببتني وما كنت
لتصنعها لولا هواني عليك ،
وأدرك الرسول عليه السلام
أن الغيرة قد تدفع حفصة الى
اذاعة ما رأت ونشره بين
زوجاته فتوقع بينه وبينهن ،
وأراد ارضاءها فأقسم لها
أن ماريه حرام عليه اذا هي
لم تذكر مما رأت شيئا ،
فوعده حفصة أن تفعل ،
لكن الغيرة كانت على أشدها
فلم تطق صبرا على كتمان
ذلك السر فأذاعته الى عائشة
التي أومأت به الى رسول
الله . ولما رأى الرسول عليه
السلام ذلك ، استاء من
حفصة أشد الاستياء حتى
قيل ان الرسول طلق حفصة
بنت عمر بعد افشائها سرا
من أسرارها ، وفي هذه المناسبة
نزلت الآية الكريمة : (اذ
أسر النبي الى بعض أزواجه ،
فلما أنبأها به ، قالت من
أنبأك هذا ؟ قال : نبأني
العليم الخبير) .

ولم تقف غيرة حفصة عند
هذا الحد ، بل ازدادت
عندما رزق الرسول ابنه
ابراهيم من ماريه ، مما جعل
حب النبي لماريه يزداد .
فكانت حفصة وعائشة أشد
نساء النبي غيرة منها ، حتى
انهما كانا يقابلانه بوجه عبوس
ويوقعان بينه وبين أزواجه
وبين ماريه . ولما كان
الرسول يحب ابنه ابراهيم
حبا جما فقد استاء من

كانت حفصة بنت عمر
ابن الخطاب زوج رجل من
كبار المسلمين يدعى خنيس
وكان هذا الرجل من أوائل
المسلمين ، وعندما مات
خنيس بنى بها رسول الله
بعد سبعة أشهر من وفاة
زوجها ، ولقد كان زواج
الرسول منها حبا في عمر
ابن الخطاب لا حبا في حفصة
نفسها وذلك بشهادة عمر
نفسه ، اذ قال : بينما أنا
في أمر من أموري اذ قالت لي
امرأتى : لو أنك صنعت كذا
وكذا ، فقلت لها : ومالك
أنت وما كلفتك في أمر أريده
فقالت لي : عجبا يا ابن
الخطاب ما تريد أن تراجع
وابنتك تراجع رسول الله
عليه السلام حتى يظل يومه
غضبان ، فذهب عمر من
فوره الى حفصة وقال لها :
يابنية انك لتراجعين رسول
الله حتى يظل يومه غضبان !
فقالت حفصة : والله انا
لتراجعه ، فقلت : تعلمين
اني أحذرك عقوبة الله وغضب
رسوله ، يابنية لا يغرنك
هذه التي أعجبها حسناتها وحب
رسول الله اياها ، والله لقد
علمت ان رسول الله لا
يحبك ، ولولاى لطلقك) .
بهذا نرى ان رسول الله
تزوج من حفصة اكراما لابنها
وتقوية لروابط المسلمين لا
حبا في حفصة نفسها

ولقد كانت حفصة شديدة
الغيرة ، بل أشد نساء
الرسول غيرة ، فقد حدث
أن ذهبت الى أبيها تحدثه في
أمر من الامور ، وجاءت ماريه
الى رسول الله وهو في دار
حفصة وعندما عادت حفصة
وجدتها هناك ، فجعلت
تنتظر خروجها ، وهي أشد
ما تكون غيرة ، وطال انتظار



على اليلاحيات

عالية فاخرة
جلوس

نوفك

هي خير مرقح للمصطافين



القراح . ان هذه العملية لا ضرر ولا نفع منها . ذلك لانها لا تنظف الاسنان كما يجب . فان كان التفريش يطرد بقايا الطعام الظاهرة فان الماء لا يذيب طبقات الدهن العالقة بالمينا .

من هذا يتضح أن العناية بصحة الاسنان ليست بالمهمة السهلة . ان تنظيف الاسنان يعنى :

- ١ - تخليص الاسنان من فضلات الطعام
- ٢ - اذابة طبقات الدهن العالقة فى اللثة والاسنان
- ٣ - مكافحة الجراثيم
- ٤ - عدم الاضرار باللثة وبالمينا .

لقد استطاع أطباء الاسنان أن يحلوا هذه المشكلات الاربع باضافة كمية صغيرة من الفورمول الى معجون الاسنان . فقد ثبت أن هذا العنصر يقوى اللثة ويحفظها من الجراثيم .

وقد اكتشف دواء آخر يدخل فى تركيبه زيت الخروع ويطلق عليه اسم ريسينولات ومن خصائصه العديدة اذابة الدهن وقتل الجراثيم .

وادخل أخيرا البنسلين فى تحضير معاجين الاسنان وقد خشى الاخصائيون أول الامر أن يعتاد الجسم على البنسلين فيبطل مفعوله ولكن ظهر انه لا يتعدى مفعوله تجويف الفم فيخلصه من الجراثيم العالقة به .

اعتنى اذن يا سيدتى بصحة أسنانك نظفيها مرتين يوميا بمعجون طبي ولتكن حركة الفرشاة رأسية لا أفقية .

الاملاح والجير والفوسفور ويغطي السن من الخارج طبقة من المينا تظهرها لامعة وتحميها من التلف والصدمات والاطعمة المضرة والجراثيم . ان المينا حصن السن الحصين .

السوس :

أعداء الاسنان كثيرة . . فهناك الصدمات والاطعمة الساخنة التى تصدع المينا، وهناك الاطعمة الحمضية . ويدل احصاء أجرى فى أمريكا على أن الاشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من الليمون أسنانهم رديئة ذلك أن حموضة الثمرة تآكل المينا . احذرى اذن من أكل الليمون الحامض .

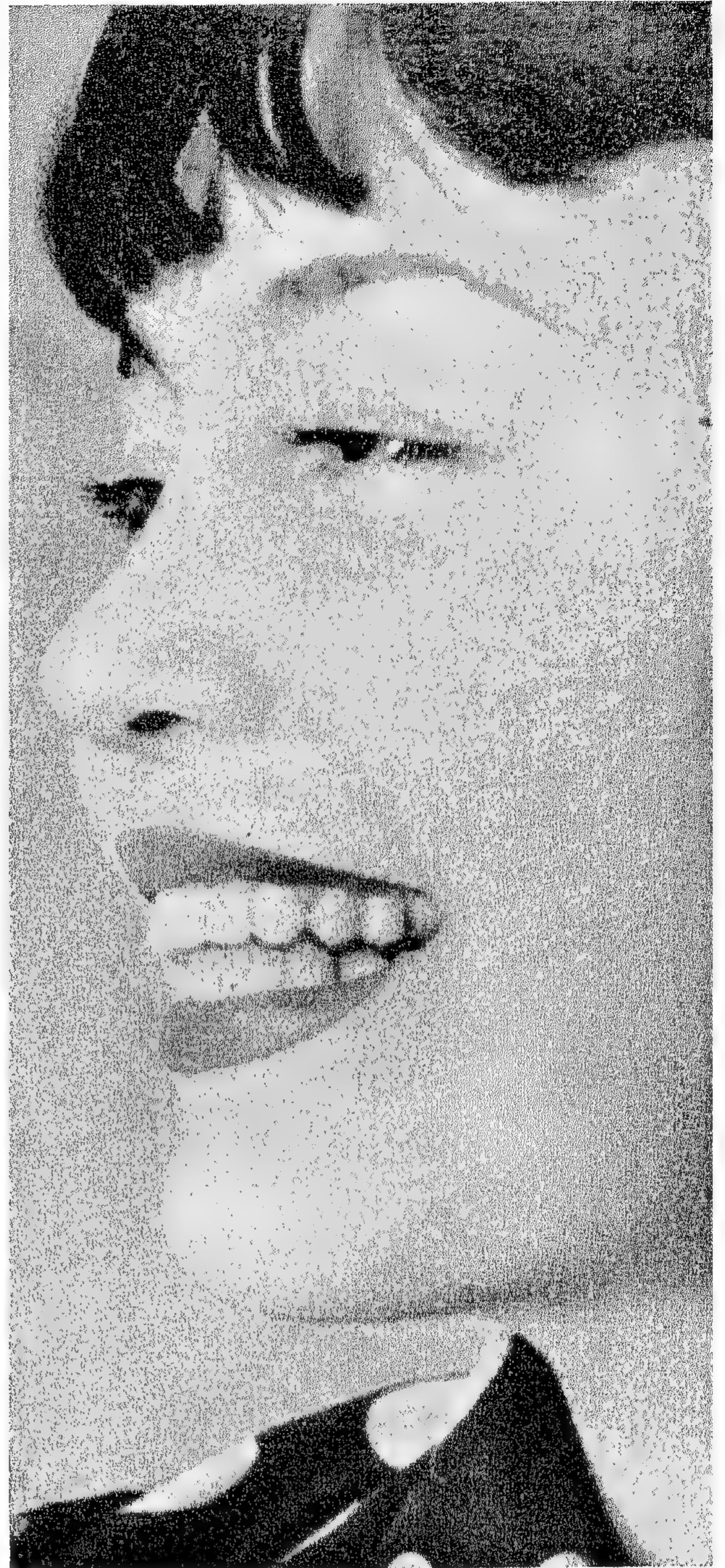
ولكن الجراثيم هى فى الواقع ألد أعداء الاسنان . ذلك لانها تكثر فى الفم بسبب وجود فضلات الاطعمة وقد دل الفحص البكتريولوجى على وجود ثلاثين نوعا من الجراثيم .

وسبب تسويس الاسنان هو دخول الجراثيم خلال تصدعات المينا .

تنظيف الاسنان مهمة معقدة:

لا بد وانك قد سألت نفسك هذا السؤال : لم لا ننظف أسناننا بالصابون العادى ؟ ان بعض الناس يلجأون الى هذه الطريقة التى لا نستطيع أن نقول بعدم فائدتها غير ان الصابون قلوئى فان كانت البشرة تتحمل هذه القلوية فان اللثة والمينا لا تحتملانها بسهولة . فقد اتضح أن القلوية تؤثر على اللثة والمينا فتأكلهما .

وبعض الناس أيضا يفرشون أسنانهم بالمشاء



صحة أسنانك

هل تعرفين كيف تتكون أسنانك ؟ ان السن عضو حى يتغذى بصفة دائمة على الاملاح المعدنية التى يحملها الدم . وفى مركز السن يوجد تجويف فيه مجموعة من الاعصاب والاعوية الدموية الدقيقة . أما الاعصاب فهى التى تشعرك بالآلم عند ما يتخر السوس فى الاسنان أو عندما يبرد الطبيب السن بالآلة الحافرة وحول هذه المجموعة يوجد جسم السن ويتكون من

شعر

في القرن الماضي كانت معظم صبغات الشعر من أصل نباتي . وظلت الحناء المستحضر الأكثر استعمالاً . وكان يضاف إليها بعض المواد الشرقية مثل الجوز وورقه الغالي ومسحوق الحديد والكحل الصيني ومسحوق ورق النيلة والشاي والبابونج الألماني . وكانت هذه المستحضرات جميعها غير ذات خطر على الشعر . ولكن نتائجها كانت غير مرضية .

في البحث عن اللون :

وهنا نبدأ في البحث عن الصبغات المعدنية مثل برمنجانات البوتاس التي تضاف على الشعر لونا بنيا يميل الى البنفسجي . . . واكتشف الكيميائيون بعد ذلك الصبغات التي أساسها الانيلين وهي تبدأ من الاشقر البلاتيني الى الاسود الحالك . أضف الى ذلك أن مفعولها سريع وتسمح بعملية فرد الشعر دون أن يتأثر من جراء ذلك .

كيف يصبغ الشعر ؟

لا بد وأنك لاحظت أن الحلاق يبدأ بصب سائل عديم اللون في اناء صغير ثم يضيف اليه سائلا آخلا . ويتفاعل السائلان وينتج عنهما اللون المطلوب . أما السائل الاول فهو الصبغة والسائل الثاني ما هو الا ماء الاوكسيجينية الذي يؤكسد الانيلين ويظهر اللون .

هل من الصبغة خطر ؟

لقد تحدث الناس طويلا عن حوادث الصبغات التي أساسها الانيلين . . . وعلى أي حال فيجب أن نعرف ان كانت صبغة الانيلين خطيرة فانها ليست كذلك بالنسبة للجميع . وقد دلت

الاحصاءات أنه تقع حادثة واحدة لكل ٥٠٠ حالة

وهذه الحوادث تبدأ عادة أثناء وضع الصبغة وأحيانا بعد ذلك ببضع ساعات أو بعد يوم أو يومين . وتبدأ بشعور بانتفاخ الرأس مصحوب بأكلان ثم يظهر انتفاخ الاذنين والرقبة والجفنين وأحيانا الوجه كله وتستمر هذه الاضطرابات عادة بضع ساعات أو بضعة أيام . وتعالج علاجاً موضعياً بالغسل بكلورور الصوديوم وبالايبوسولفيت الصودا .

وعلى الرغم من أن الانيلين سم زعاف (فان كمية صغيرة يحقن بها كلب كافية لقتله) فانه لم تسجل حادثة موت واحدة بصبغته .

ويمكنك معرفة ما اذا كانت بشرتك تتأثر بالانيلين

وذلك بعمل تجربة على خصلة من خصلات شعرك .

أن الصبغة حتى لو وضعت بعناية تفسد الشعر بمضي الوقت لانها تجففه ويمكن معالجة هذه الحالة بدهن الشعر بمادة دسمة .

ازالة لون الشعر

ان ازالة لون الشعر بطريق ماء الاوكسيجينية والامونياك تجفف الشعر أيضا .

ان ماء الاوكسيجينية غير خطر . غير ان الامونياك يجفف ويفسد الشعر لذا كان من المهم أن نقوم بعملية ازالة اللون بأقل كمية ممكنة من الامونياك .

قد اتضح لك مما تقدم أن صبغ الشعر يضعفه ويقلل من حيويته . فان كنت لا تشكين من الشيب وأردت

مع ذلك تغيير لون شعرك فانه من الافضل الالتجاء الى مستحضر طبيعي من أصل نباتي كالحناء أو البابونج الألماني . فالحناء تكسب الشعر لونا احمر بينما يعمل البابونج الألماني على تفتيح شعر الشقراوات .

ان قررت صبغ شعرك

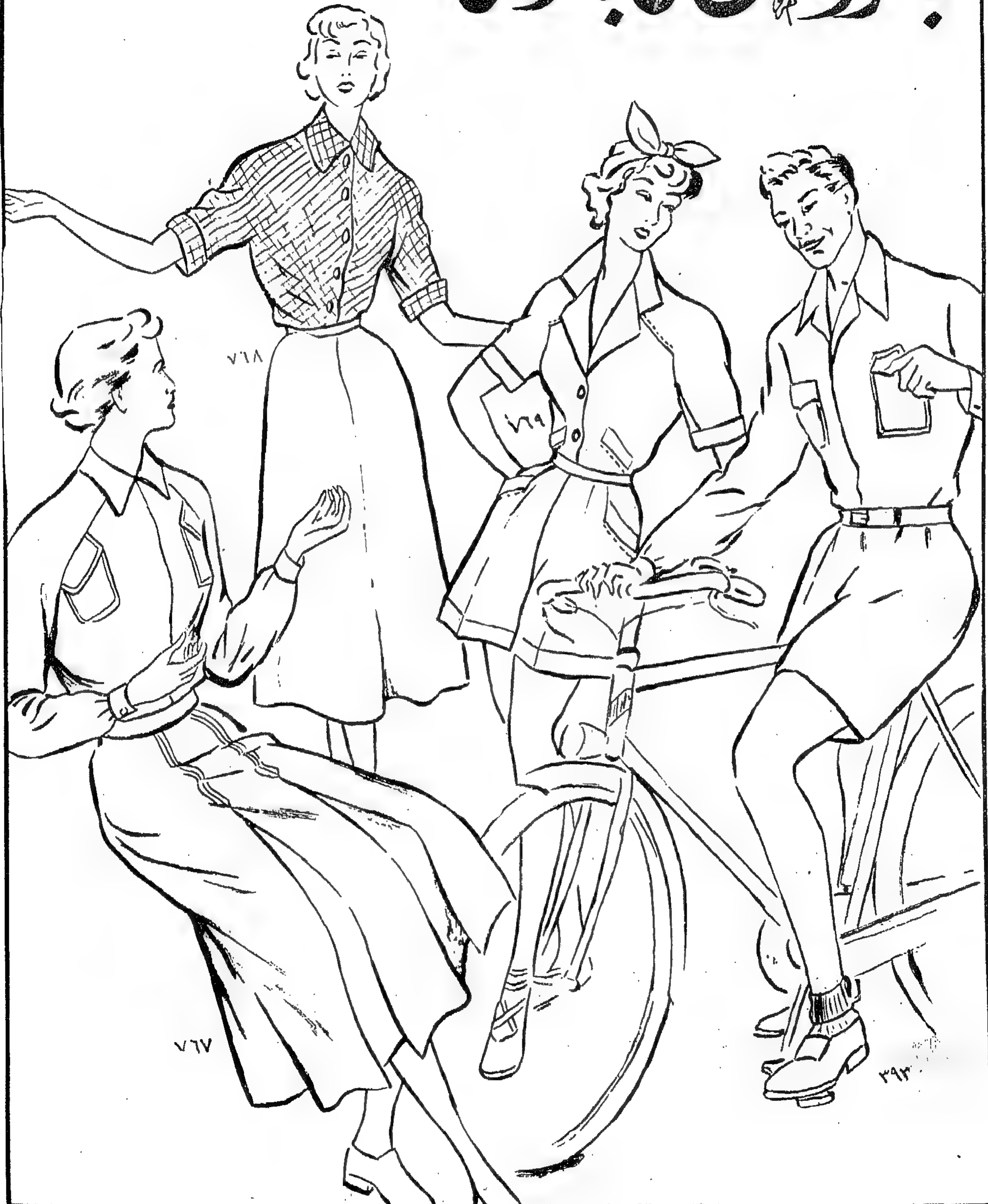
فاعمل بالنصائح الآتية :
١ - اطلبني الى الحلاق أن يجرب الصبغة في خصلة من شعرك .

٢ - ابعدي ما أمكن عن تغيير لون شعرك . استعمل الصبغة التي تتفق ولون شعرك الطبيعي .

٣ - زاد عدد شعرك الابيض احتفظي بلونه الطبيعي الاصل مع تفتيحه قليلا فان وجهك سيبدو ناعما

٤ - بعد الصبغة ادهني شعرك بالبريانتين

انزونات کی باریسی







باترونات اسبى رى بارى

تباع جميع المحلات الكبرى
وكذلك عند **ميسر**

شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
ت ٥٢٢٧٩



پاترونا ت كلودين

تباع جميع المحلات الكبرى
وكذلك عند چينو
عمارة اركوت ٢٠٧٨٩٠ اسكندرية

مراحل الطفولة

يمر الطفل منذ اليوم الاول الذي تفتتح فيه عيناه على النور بمراحل متتابعة ، وجدير بالام أن تلم الالمام كله بهذه المراحل ، فان هذا يعينها على تربيته التربصية الصحيحة ، التي تقوم على الاسس العلمية ، والاساليب الصحية القويمة . . .

ونستطيع أن نقسم نواحي النمو في الطفل الى أربعة أقسام :

(١) النمو الهيكلي - وهو نمو العضلات وعظام الاطراف
(٢) النمو العصبي - وهو نمو العضلات وعظام الاطراف

(٣) النمو الليمفاوي - وهو نمو الانسجة الليمفاوية
(٤) النمو الجنسي - وهو

نمو الاعضاء التناسلية في الطفل

ولنستعرض بعد ذلك أطوار نمو الطفل، منذ شهره الاول . . .

انه لا يعرف في شهره الاول غير الابتسام . . . هذه البسمة الملائكية البريئة التي يفتر عنها ثغره الطاهر ولا تخفى وراءها خداعا . . . أو نفاقا . . .

حتى اذا ما بلغ شهره الثالث استطاع أن يحرك رأسه . . . كأنه بدأ يتلفت الى ما حوله . . . ومن حوله . . . فهو غريب عنهم ! . . .

ثم ينقلب على جنبه في شهره الخامس . . . حتى اذا ما بلغ الشهر السابع استطاع أن يجلس وحده . . .

ثم يحاول أن يجبو في مستهل شهره الثامن ، حتى اذا ما أتم عامه الاول يستوى واقفا ، ويبدأ أولى خطواته في الحياة ! . . .

وتمر بالطفل في هذه الفترة بعض المتاعب وأهمها متاعب التسنين . . . اذ يبرز القاطعان السفليان بين الشهر السادس والتاسع ثم تتبعهما القواطع العليا بين الشهر التاسع والثاني عشر . ثم القاطعان الجانبيان السفليان والطواحن الامامية عندما يتم الطفل سنة ونصف . . . ثم تظهر الانياب في النصف الثاني من السنة الثانية ، وأخيرا تطالعا الطواحن الخلفية عندما يستكمل الطفل عامه الثاني ، وبهذا تنتهي سلسلة آلامه ! . . .

ومرحلة الطفولة الاولى من أهم المراحل في حياة الطفل ، وتستلزم الكثير من العناية ، بمراعاة القواعد الصحية - والام المثقفة في غنى عن أن نشرح لها هذه القواعد - وتنظيم أوقات الرضاع ، والاهتمام بتغذية الطفل التغذية الكاملة التي تحصنه ضد مختلف الامراض التي كثيرا ما تنجم عن سوء التغذية . . .

حتى اذا ما شب عن الطوق تدرجنا في تربيته وتثقيفه وتغذيته ، شيئا فشيئا بما يناسب تطوره ، فلا نرهق تفكيره بما هو فوق مستواه العقلي ، ونهين له البيئة الطبية ، لنغرس في نفسه مثل الفضيلة ، والخلق الكريم ! . . .

وهكذا ينتقل الطفل من مرحلة الى أخرى ، كلما مرت

به الاشهر والاعوام . . . ومن واجب الام أن تتبع كل هذه المراحل بعناية واهتمام ، فلكل مرحلة من هذه المراحل مطالب تناسبها ، حتى اذا ما بلغ سن الشباب ضاعف الوالدان عنايتهما به ، وهو في سن المراهقة . . . تلك المرحلة الشائكة في حياة الفتى والفتاة ، التي تستوجب الكثير من الحيلة واليقظة والتوجيه السديد ، في رفق ولين ، لان الشاب يستهدف فيها الى مؤثرات جنسية ثقيلة الوطأة ، خطيرة الاثر ومن الخطأ أن نترك أبناءنا وبناتنا أسرى لهواجس نفسية تعتر بهم وتفض عليهم مضاجعهم . . . بل نكشف لهم عن الحقائق قدر الامكان لنعطهم صورة صحيحة لما جهلوه ! . . .

ان الطفل الذي ترعاه عين الام منذ اليوم الاول ، وتسهر على رعايته ، وتحبوه باهتمامها وعنايتها ينعم بالحياة السعيدة ، فيرفل في بحبوحة الهناء . . . وما أشقى هذا الطفل الذي تهمله أمه ، وتصرفها عنه المشاغل ، أو تتركه للخدم يهملونه . . . ولا يكرمونه ! . . .

عيسى متولى

بنو النبل

مجلة نائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر

صاحبها ورئيس تحريرها

الدكتور أحمد بن شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

إدارة : ٤٨ شارع النصر ، القاهرة

تليفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٦٨٤

معرض
سحر قات الصيف

تشكيله عظيمة
من الحرير والستيل
المطبوع صنعت
خصيصاً لآزيار
صيف ١٩٥٠

لأنظار
السيدات

لمبو

في
محلات

٥ شارع قواد الأول ٥٦٥٠٦٠ - ٦٥٢٨٠

موضنات

١٩٥٠

ان موضنة هذا العام
بيضاء زاهية تمتاز بالبيكية
والتييل اللذين يحليان
الياقات والمعاصم . أما
الفساتين فقد انتفخت ظهورها
لترك للجذع كل حريته
وعاد البليسيه الى الظهور
على كافة الاشكال . ولكن



أحسن مافي موضنة هذا
الصيف المربعات البيضاء
والسوداء المحلاة بياقات
بيضاء وليزريه سوداء . ان
الأكمام القصيرة لا يكاد يخلو
منها فستان . أما المعاطف
فهي خفيفة للغاية من الموسلين
أو الاورجاندى . وبدأت
الفساتين قصيرة فهي ترتفع
عن الارض بمقدار أربعين
سنتيمترا أو تسعة وثلاثين
واللون الرمادى هو السائد
على سائر الالوان . ان صفة
موضنة الصيف البارزة الحقة
والرشاقة .





↑ هذا المعطف الخفيف
الفضفاض ذي الازرار
الاربعة يلبس بدلا من
الفستان

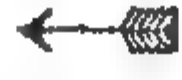


← الثنايا المجوفة لهذا
الكورساج تنتهي
بخطاطة على جونية هذا
الثوب المصنوع من
الشانتونج الاصفر

↑ ثوب من ابتكار روبير
بيجيه من المصروف
الخفيف الكحلي
الاكمام كيمونو



ثوب بليسيه من الامام
والخلف • الحزم
والعقدة من القطيفة
السوداء



صدر من البيكيه
الابيض يحلى هذا
الثوب المصنوع من
القماش المربع الابيض
والبنى

ثوب فيل فيل رمادي
من ابتكار كريستيان
ديور يتكون من
جولتين



تايير من الفنانة
الصفراء ابتكار جاك
فاته وقد ارتدت
صاحبتة قفازا مبتكرا



فستان من الاورجنزا
من الحرير البرنزي
ابتكار صانع الازياء
ألوين





فستان أنيق لبعء الظهر والصباح
الياقة مفتوحة على هيئة مثلث والكمان يابانيان



فستان بسيط للصباح بحلية بيضاء حول الكمين



فستان لبعء الظهر
الكمان من التول
المجموعة كلها من الفاي
الكحل • الياقة بيضاء
ابتكار فاته



فستان من الفاي الكحل
الديكولتيه من البيكيه
يلبس عليه جاكيت من
البيكيه الابيض ابتكار
هايم

تاير للصيف من المربعات الصغيرة
ابتكار جاك فاته





كارفن تقدم لنا هذا
التايير من الفوال البيج
والبرودريه .



فستان بدون أكمام من
الصوف الكحلي الخفيف .
الياقة مفتوحة فتحة
صغيرة ابتكار مود ونانو



فستان فيلافيل أزرق
مائل للرمادي ، ثنيتان
من الامام . قبعة من اللباد
الاخضر



للصباح بيكيه أبيض
ومربعات بيضاء وسوداء .
القبعة من القش الاسود
ابتكار جان لوفنان .



انجلترا

أعلى الى اليمين : الكتفان والصدر عريضان
في هذا الفستان المصنوع من نسيج القطن على
شكل الدانتلا

أعلى الى اليسار : فستان من الساتان المحلى
بالبرودريه • يلبس لبعده الظهر أو المساء •
ابتكار فردريك ستارك •

في الوسط : فستان من البروكار المطبوع وقد
ارتدت صاحبه عليه معطفا من الجروجران •

أسفل الى اليمين : جونيلة بنية غامقة والجاكيت
البيضاء يمكن لبسها بدون بلوزة وقد حليت
بزهرة عباد الشمس •



↑ فستان للسهرة
بجونيلا عريضة
وديكونليه

اما هذه الغادة فقد اختارت
هذا الثوب الذى يكشف عن
↓ جمال ذراعيها



↑ فستان للسهرة وقد
كشفت عن احدى
الكتفين

↓ وهذا فستان ثالث يلبس فى حفلات المساء



ورقة مصر

ها أنت ذى قد اطلعت على ما أرسلته
أوروبا لنا من مبتكرات جميلة • تعالى
معى الان الى القاهرة الى فندق هليوبوليس
بالاس حيث أقامت جمعية المرأة الجديدة
برئاسة حضرة صاحبة السمو الملكي
الاميرة فائزة حفلتها السنوية الخيرية
والتي عرض فيها صانع الازياء الشهير
جان ديسيس آخر مبتكرات موضحة
الصيف وقد يسرك أن تعرفى أن جان
ديسيس الذى يملك الان محلا من أكبر
محال صناعة الازياء فى باريس من مواليد
الاسكندرية وانه رحل منها الى فرنسا
وأوصله فنه الى هذه المكانة الرفيعة فى
عالم الازياء •

ها قد صدحت الموسيقى ايذانا ببده
العرض • هاهى ذى فتيات جان ديسيس
يتهادين وسط قاعات فندق هليوبوليس
الفسيجة • وها نحن أولاء قد اخترنا لك
فستانين جميلين أولهما للسهرة وهو
محلى برسومات فى غاية من الابداع ولا
عجب أن صفق له الرجال قبل السيدات
لقد جاء آية فى فن التفصيل • أما
الفستان الآخر فهو للصباح وهو يعطى
فكرة طيبة عن اتجاه الموضة فى صيف
عام ١٩٥٠ • انها تميل الى الجونيلات
البليسية المرتفعة عن سطح
الارض بمقدار ثمانية وثلاثين



سنتيمترا • وقد عاد الخصر الى مكانه الطبيعى • وانتفخ
الكمان ثم عادا الى الضيق لينتهيا فوق الكوع بقدر يسير •
والياقة فانها مفتوحة على شكل مثلث • وأما القبة فهي
من الخوص الخفيف ذات حافة عريضة لتدفع عن وجه
صاحبتها حرارة الصيف ولفحات شمس المحرقة •
كم كنا نود أن تكونى معنا فى هذه السهرة الجميلة
لتمتعى ناظريك بما شاهدناه من جمال وأناقة • ولكن
(بنت النيل) لم تنسك على الرغم من كثرة مشاغلها •
وهاهى ذى تعرض عليك فى هذا العدد خلاصة ما وصلها
من أزياء مختلفة وقد راعت عند انتقائها تمشيها مع
الاذواق المختلفة والبيئات المتباينة • هيا معى اذن نقلب
صفحاتنا لعلنا نجد ما يناسبك ••

بنت النيل



تصوير آخر ساعة



قوس قزح - (ابتكار بيير كلوفاس)
مصنوع من الفاي الطبيعي والتول
المدرج ذى اللون العاجى (القماش
من الصالون الاخضر)

الى اليمين : فيديت - (ابتكار
بيير كلوفاس) من الاتومان
الاحمر الموشى بخيط فضى
(القماش من الصالون الاخضر)
وقد صمم خصيصا للنجمة
الرشيقة سامية جمال

الى اليسار : كرافات دى بيير -
(ابتكار بيير كلوفاس) من
الكريب دى شين الطبيعى
المطبوع الارضية حمراء والرسم
أسود (القماش من الصالون
الاخضر)

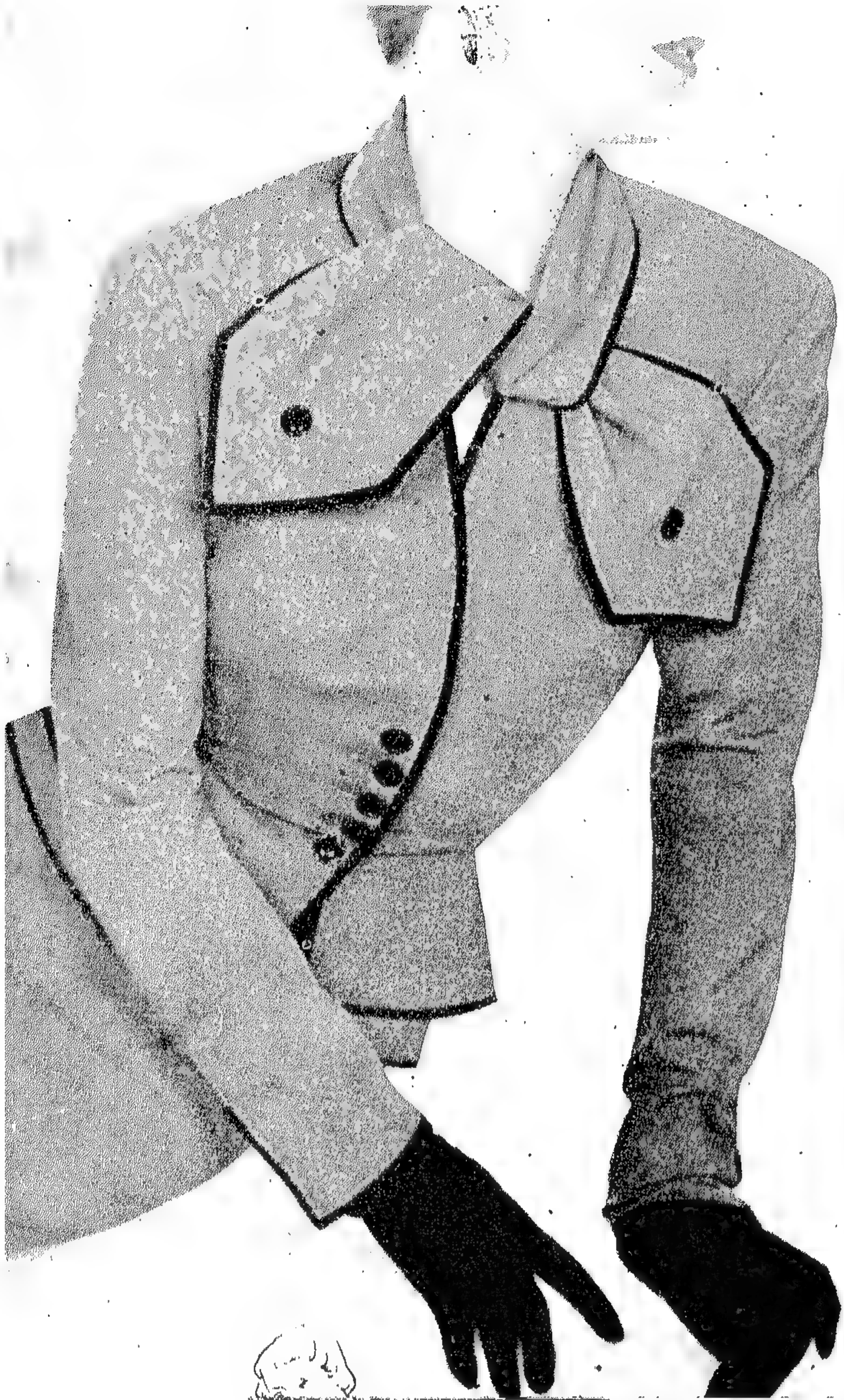


ان ثوب السهرة هذا من ابتكار كريستيان
ديور وقد اطلق عليه اسم موزار وقد حلى بالترتر
الذهبي الخالص وثمانه ثلاثة ارباع المليون فرانك

ثوب انيق ابتكار جاك فاته من الصوف الخفيف
المكون من المربعات السوداء والبيضاء وقد حليت
الياقة بالموسلين الابيض







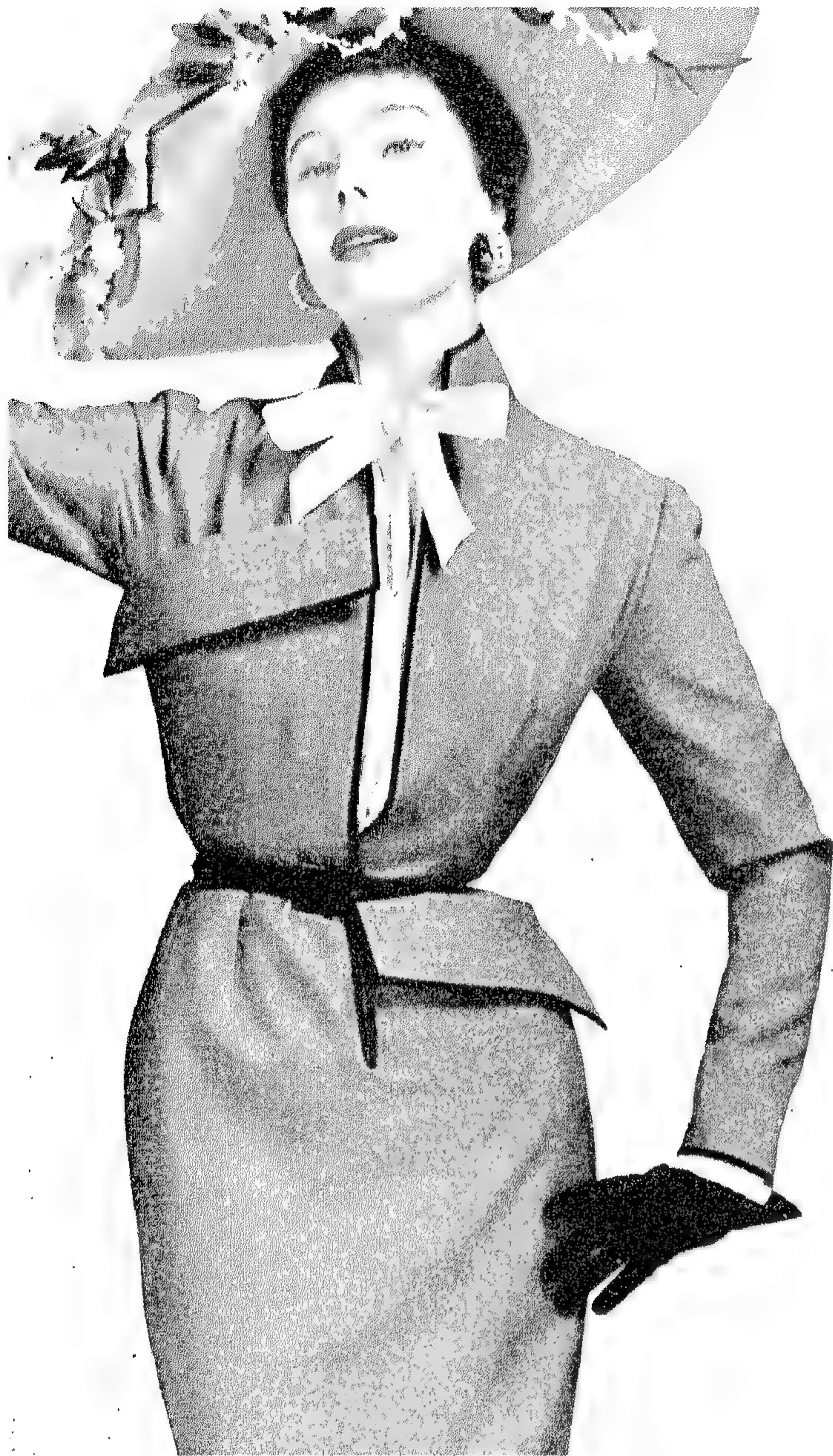
مميزات موضة هذا الصيف

الليزورية

لكي نصف الموضة الجديدة بكل خصائصها وجب علينا أن نأخذ القلم ونفعل كما يفعل كبار الرسامين ان موضة ١٩٥٠ تميل الى كل ما هو نسبي ولكننا سنتكلم في هاتين الصفحتين عن التاثيرات والليزورية وقد لوحظ انها مصنوعة من القماش

من مميزات هذا الثوب ياقته الكبيرة البيضاء وأكمامه العريضة وكتفاه المسدلتان وهو كما ترين من قطعتين وحلي الجاكيت بأربعة أزوار سوداء عادية





ذى المربعات السوداء والبيضاء أو البنية والبيضاء
وعادت الليزرية الى الظهور لتحل هذه التاثيرات
ولسنا في حاجة الى القول ان تاير سنة ١٩٥٠
أصبح شديد الشبه بما كان يلبسه الرجال في
أواخر القرن الماضي وأوائل هذا القرن. وقد تفنن
مبتكروه في وضع الليزرية وانتقاء لونها فهي تارة
بيضاء ان كان التاير غامقا وتارة بنية وتارة كحلية
وتارة سوداء. انها تحيط بحواف الاكمام والياقه
بل وتحيط بكل حواف الجاكيت دون استثناء.
انها موضحة وموضحة جميلة بلا شك اليس كذلك
ياسيدتي.

هذا التاير ابتكار جاك فاتيه وقد لفت الانظار
ببياقته المنشاه وفيونكتته السوداء اللتين تشبهان
ماكان يرتديه الرجال في أواخر القرن الماضي.
انها فكرة مبتكرة!





مميزات موضحة هذا الصيف

الحليّة البيضاء

أعلى ١ إلى اليمين : جونيلة ذات مربعات صغيرة سوداء
وبيضاء بشنيات خفيفة يرتدى عليها بوليرو أسود بأكمام
قصيرة تظهر بلوزة من البيكيه الابيض
أعلى إلى اليسار : ثوب من الموسلين الايكوسيز • الياقة
بيضاء وقلابات الكمين بيضاء أيضا •
أسفل إلى اليمين : تقليمات من لونين تنضم عند الخصر
لكي لا تظهر الا لونا واحدا • ياقة صغيرة بيضاء منشاة •
الصفحة المقابلة :

١- فستان من الموسلين الكحلي الياقة من البيكة الابيض
٢- قلابة من البيكة الابيض على معطف من الصوف الكحلي
٣- قلابتان كبيرتان من البيكيه الابيض على فستان أسود
٤ - كمان قصيران يحيط بهما جروجران أبيض على
فستان كحلي
٥ - ياقة على طاقين على فستان من التافتاه الاسود
٦ - عقدة من الاورجاندي الابيض
٧ - ايشارب من الحرير الابيض معقودة كالكرفات على
فستان كحلي

٨ - منديل أبيض معقود على فستان ايكوسيز
٩ - برودريه على جيب
١٠ - أكمام من اللينون الابيض
١١ - حزام وأزرار بيضاء
١٢ - جيليه بيضاء



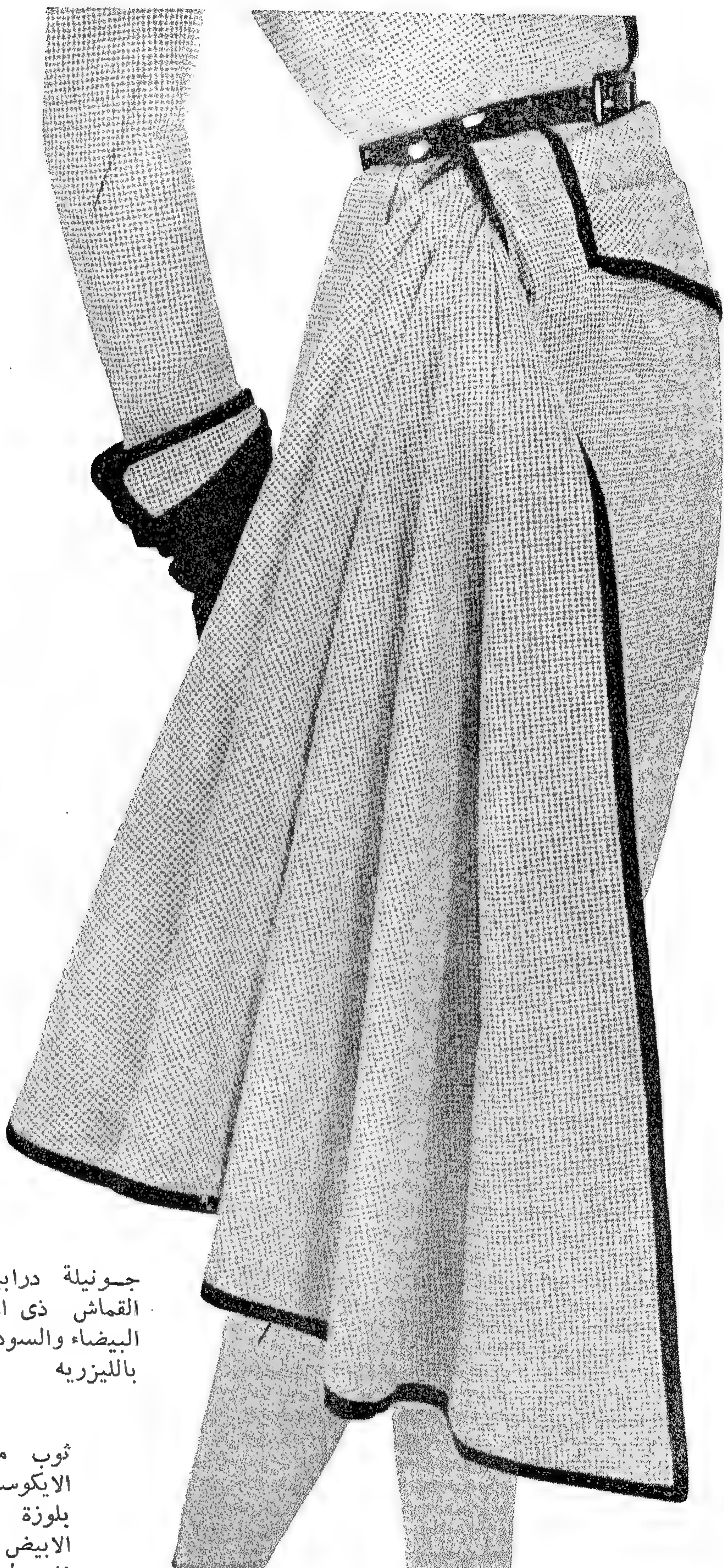


مميزك موضة هذا الصيف
 الجونيلات
 المبتكرة



جونيلة درابيه من
 القماش ذي المربعات
 البيضاء والسوداء محلى
 بالليزريه

ثوب من الحرير
 الايكوسيه يلبس على
 بلوزة من الحرير
 الابيض • الحزام من
 نفس لون القستان





ان هذا الفستان الانيق من
الارجونزا النايلون وقد صنعت
الجونلة من البليسيه وقفل من
الامام بصف من الازرار ينتهى
بحزام عريض من الجلد الاسود



ثوب من التيل الرمادى ذو
أكمام قصيرة • الياقة بقلابتين
عريضتين الكورساج على هيئة
البلوز بأربعة أزرار • الجيبان
واسعان بقلابتين عريضتين •



فستان مبتكر من
التيل البليسيه وقد
حلى بياقة بيضاء وحزام
طويل على هيئة فيونكة



→ قبعة بديعة من القش الاصفر الباهت
وقد حليت على جانبيها بازهار صناعية ولها
حافة الى الامام تشبه الى حد بعيد قبعات
ضباط الجيش. وقد شبك بها فوال يسدل
على الوجه عند الحاجة .

ان معظم قبعات هذا الفصل صغيرة جدا
وهاهي ذي مود روزيه تقدم هذه القبعة من
قش بلونه الطبيعي وحليت من الحلف بعصافير
من نفس اللون .



قبعات الصيف



قبعة من القش
البنى ذات حافة في
غاية في الابداع
وقد أطلقت عليها
صانعتها اسم
بوميت والملاحظ
ان مثل هذه
القبعات تلبس في
الصباح ولبعد
الظهر .



قبعة جميلة أراد مبتكرها أن يزيدها
جمالاً فحلاها بهذه الوردات الصناعية .



قبعة من القش الابيض الخفيف صغيرة
الحجم لتتمشى مع اتجاه الموضة هذا الصيف
وقد حليت من الامام بشبكة مصنوعة من
الحيط الاسود حط عليها عصفوران أبيضان



مارأيك في هذه القبعة الانيقة ذات الحافة
الضيقة والحلية الكحلية على دائرها والزهرة
على جانبها وقد تدلت ساقها الخضراء من
قرصها .



قبعة فاخرة مطرزة بالماس ابتكار جليبر
اورسيل وقد وضعت صاحبته قرطين من
الماس ابتكار بوشرون .

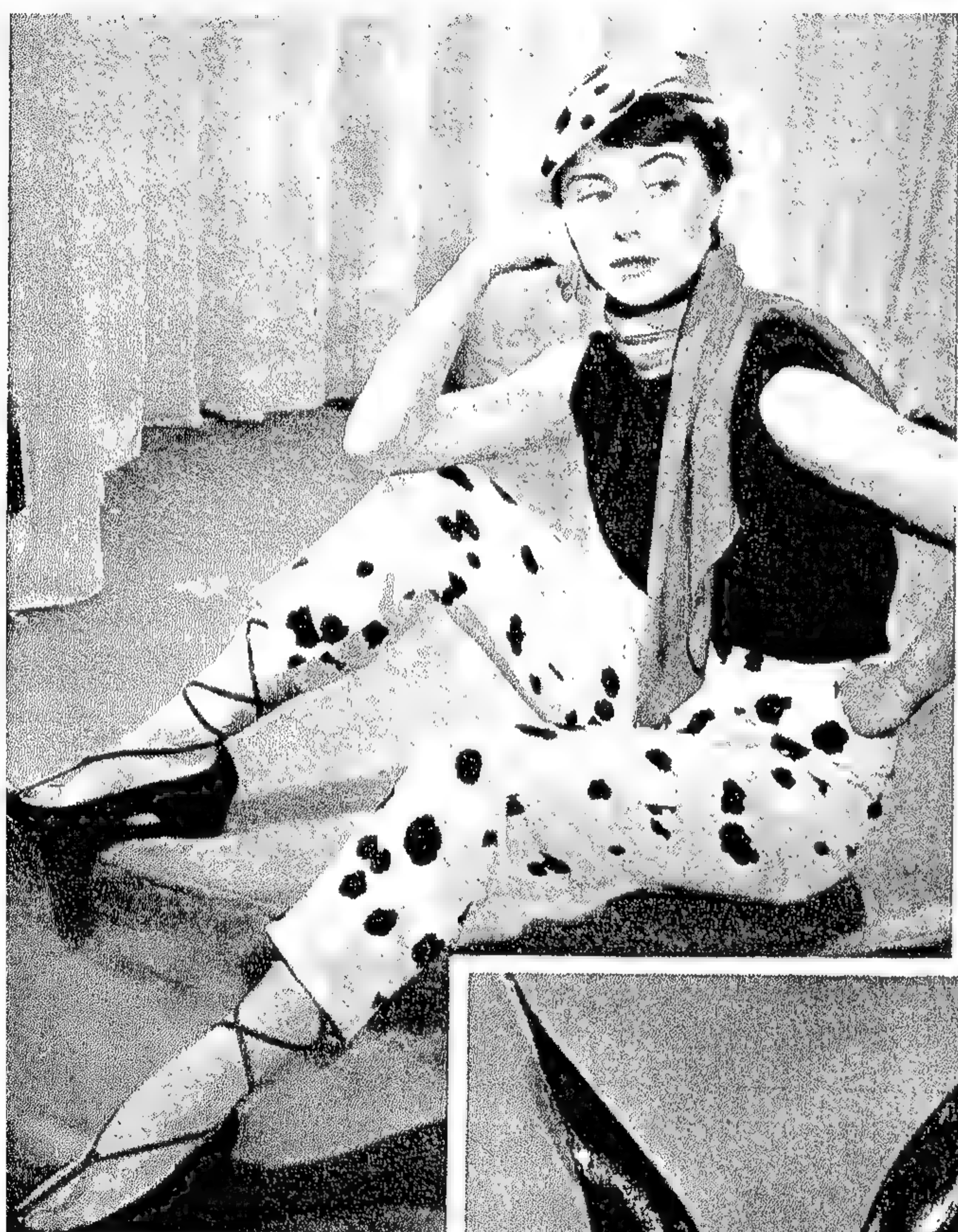


لقد استوحى بيير بالمان حين صمم هذا الزى
للطيف الصينيات فى لباسهن • فالجاكيت من
قماش يطلق عليه اسم تيسور وقد حلى بنقوش
صينية • أما البنطلون فانه ينتهى عند الركبتين
أو فوقهما قليلا • ويلاحظ ان الجاكيت غير
مختصرة عند الوسط وقد ارتديت على بلوزة من
الكريب الاسود بدون اكمام • وارتدت الغادة التى
تعرض هذا الزى المبتكر قبعة من الخوص الاسود
وحملت على كتفها سبتين صغيرين من نفس الخوص
ولونه •



عز الصيف

لقد قدم بيير المان هذا الزى للبلاج وهو عبارة
عن بنطلون من النسيج القطنى الخفيف المنقط •
أما البلوزة فهى من الجرسية الاسود الخفيف والقولا
برتقالى فاتح



ان هذا الزى اللطيف
من ابتكار سكيا بارلى
وهو مكون من بنطلون
مثلم يصل الى الركبتين
وهو من نسيج قطنى
خفيف • أما البلوزة فهى
كاملة الاكمام مفتوحة
عند العنق وقد حملت
المانكان بين يديها قفصا
لجمع الجنبرى وابوجلنبو



في كل وقت



وفي كل مكان



المشروبات المشهورة

مصانع تعبئة كوكا كولا - سيناء

١٣٥٢

لا تتعجبى ان :

جاءت جمجمة المولود مشوهة فان ذلك يكون من أثر عملية الوضع ثم تعود الجمجمة الى شكلها الطبيعي . يضع الطبيب عادة نترات الفضة في عيني المولود ليقويه الرمد ذلك المرض الذي قد يفقده البصر .

بعد الوضع

غذى طفلك . رضعيه بنفسك . اعطيه ثديك بعد ٢٤ ساعة من ولادته . ان اللبن الحقيقي لا يظهر قبل مضي يومين أو ثلاثة أيام . كملى غذاء طفلك بعصير البرتقال . أما أنت فقللى من تناول الحلوى والفواكه واكثرى من شرب اللبن . انتبهى الى صدرك في فترة الرضاعة . طهره بماء البوريك . تنزهى في الشمس سارعى الى فطام ابنك جالما تشعرين انك حاملة .

الحمل :

لا يعتبر كبر السن حائلا بين السيدة والحمل . وكلما ما في الامر أنه يصبح أصعب أما الوضع فانه يتعلق بتكوين الحوض . والحمل يظل ممكنا طالما هناك حيض وحتى في الفترة التي يبدأ فيها بالانقطاع .

حتى لو كنت مريضة :

بعض الامراض كالسكر ومرض القلب لا تحول دون الحمل . غير انها تحتاج الى عناية خاصة . وهناك امراض كالسل والزهري يجب على صاحبتهمسا أن تمتنع عن الحمل قبل أن تتأكد تماما من شفائها .

العمليات :

ان عملية المصراع الاعور ليست ذات خطر كبير على الجنين في أول الحمل . غير ان هناك عمليات تؤدي الى الاسقاط فان لم تكن ضرورية امتنعى عن اجرائها .

امنعى الحوادث :

ان شعرت بنزيف بادرى حالا باخطار الطبيب واستلقى على الظهر .

هل تنظرون مولوداً ؟

قبل الولادة :

راقبى وزنك . يجب ألا يزيد أثناء الحمل على ٧ الى ٩ كيلو جرامات والا أصبحت صحتك وقوامك مهددين .

لاحظى أيضا أسنانك فان ما يصيبها أثناء الحمل مهما يكن صغيرا فانه ينتشر ويعم بسرعة .

وكليتناك في حاجة أيضا الى عناية . فان وجود الزلال مصحوبا بارتفاع ضغط الدم دليل على بداية حالة تسمم . قومي بين حين وآخر بعمل تحليل البول . صدرك : أنت في حاجة الى سوتين جيد يحفظ صدرك من التهطل بدون أن يضغط عليه .

بطنك : دلكيه بكريم دسم في الاربعة شهور الاخيرة .

ظهرك : ان الحمل ينقل مركز ثقلك ويغير توازنك . قفى معتدلة واياك والانحناء غداؤك : ان صحة طفلك ومقاومته للمرض ونمو عظامه موقوفة على غذائك .

وليست المسألة مسألة كثرة بل اختيار . فاللبن ومنتجاته وفير بالكالسيوم الذي لا يمكن الاستغناء عنه . ففي الاشهر الثلاثة الاولى اتبعى نظاما غذائيا طبيعيا مع الحرص على عدم الاكثار من المواد الدسمة . وفي الستة شهور الاخيرة أنت في حاجة الى تغذية وخاصة الى الكالسيوم والفوسفور الخ . قللى كمية الملح ما أمكن .

اشربى لبنا فانه يحتوى على الكالسيوم والفوسفور والبروتين والفيتامينات . وفي اللحم بروتين وحديد وفيتامينات . ويحوى البيض البروتين والحديد والفيتامينات أيضا والفواكه فانها تحتوى على فيتامين ث أما الخضروات

ففيها كل ما يحتاجه الجسم والخبز فيه الحديد وفيتامين ب والزبد وفيه فيتامين ا استشيرى الطبيب :

ان لاحظت انتفاخ ساقيك أو انتابك صداع أو عسر هضم أو لاحت أمام عينيك بقع أو شعرت بألم في بطنك أو انحصر بولك

يجب أيضا أن تعرضى نفسك على الطبيب ان شعرت برغبة في القيء ليصف لك الدواء الشافى .

ولا تنسى أن تذهبي الى طبيبك أول ما تشعرين بتحريك الجنين فانه يستطيع أن يحدد لك موعد الولادة .

ويبدأ الجنين في التحرك عادة حوالى منتصف الشهر الخامس في حالة الحمل لاول مرة أما في المرات التالية فانه يتحرك قبل ذلك ببضعة أسابيع .

يجب الامتناع :

عن تناول المشروبات الروحية لانها تضر ضررا بالغا بالجنين . وعن التدخين لانه يضايق الحمل ويرفع نسبة الحوادث .

يجب أن تزاوى :

المشى لانه أحسن تمرين . يمكنك أيضا القيام ببعض تمارينات البطن

أثناء الوضع :

لا تخافى شيئا . فان ٩٠ فى المائة من النساء يلدن ولادة طبيعية . وقد خفض السلفاميد والبنيسلين نسبة حوادث الوضع .

ان آلامك لن تطول . فالولادة الاولى تستغرق عادة بين ١٢ و ٢٤ ساعة . أما بعد ذلك فان الولادة لا تستغرق أكثر من ٦ الى ١٢ ساعة . وعند شعورك بالآلام متقطعة في الظهر والبطن اعلمى أن ساعة الوضع قد اقتربت .



مربي التوت والزبيب

المقادير :

رطلان من التوت
رطلان من الزبيب الاحمر
٣ أرطال سكر سنترفيش
(يشبه الوشنة ويباع
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - نظفي الزبيب والتوت من الاعناق قبل وزنهما ثم اغسلي التوت والزبيب جيدا كل على حدة ثم يصفى كل من الماء .
- ٢ - صفى السكر والتوت والزبيب فى طبقات متبادلة فى حلة نظيفة ويترك لمدة ساعتين حتى يتحلل السكر .
- ٣ - ارفعى الاناء فوق نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ثم ارفعى حرارة النار وتترك المربي لتغلى مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - تترك المربي تغلى فوق نار هادئة حتى تنضج وقبل النضج بخمس دقائق أضيفى عصير الليمون وتترك على النار الهادئة حتى تأخذ المربي قوامها المعتاد عند اختبارها فوق طبق مسطح
- ٥ - تعبأ المربي وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة ساخنة ويحكم غطاؤها
- ٦ - اتركيها فى مكان حتى تبرد تماما وتحفظ

الماسية المشمش المخفوقة (المتبلورة)

المقادير :

١ رطل مشمش جاف
٢ كوب ماء بارد (رطل)
ملعقة صغيرة عصير ليمون
١ أوقية جيلاتين (تتفال)
سكر للتحلية
نصف كوب ماء ساخن
كريم شانتيه للزخرفة

الطريقة :

- ١ - انقعي المشمش فى مقدار الماء البارد لمدة الليل وفى اليوم التالى ارفعيه بالماء الذى نقع فيه فوق نار هادئة ويترك حتى ينضج تماما .
- ٢ - ضعى المشمش ويهرس جيدا خلال منخل سلك
- ٣ - أذيني الجيلاتين والسكر فى مقدار الماء الساخن فوق نار هادئة جدا حتى تذوب تماما ثم تضاف الى المشمش المصفى ويمزج الجميع جيدا ويترك ليبرد
- ٤ - اضربى المزيج السابق ضربا جيدا بواسطة مضرب البيض السلك حتى يصير المزيج هشاً ومتماسكا وقريبا من التجمد كما يحصل فى ضرب زلال البيض

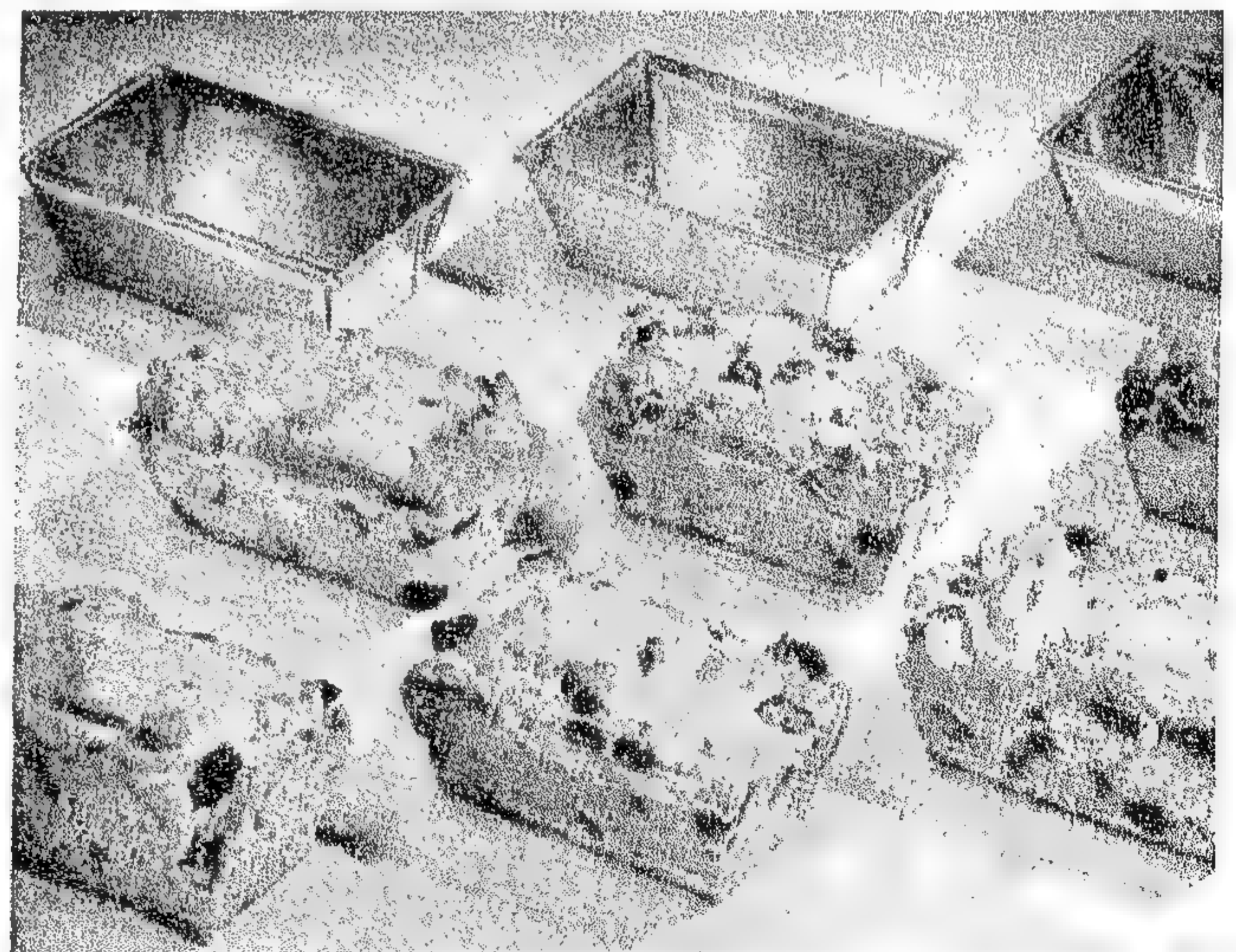
كعك الزبيب البسيط

المقادير :

ملعقتان كبيرتان زبدة
نصف رطل دقيق
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة
ثلث رطل زبيب بناتى
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
بيضتان
لبن حليب حسب الحاجة

الطريقة :

- ١ - انخلى الدقيق فى سلطانية وأضيفى عليه الزبدة وافركيها جيدا بأطراف أصابعك حتى تختفى فى الدقيق وتصير مثل فتات الخبز .
- ٢ - أضيفى السكر والبيكنج بودر .
- ٣ - يضرب البيض مع الفانيليا ويضاف الى مزيج الدقيق والسكر ويعجن الجميع حتى يصير العجينة متوسطة وأضيفى قليلا من اللبن الحليب اذا احتاج الامر ولا حظى أن تكون العجينة لينّة سهلة الصب من الملعقة فى قالب واحدري ألا تكون سائلة وأخيرا أضيفى الزبيب .
- ٤ - صبى العجينة فى قالب مستطيل عميق (صندوق) يشبه فى شكله قالب الخبز الافرنكى المربع بعد دهنه جيدا بالزبد أو السمن .



- ٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تنضج تماما .
- ٦ - تقلب الكعكة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد كما هو موضح بالرسم .
- ٧ - توضع فى طبق مستطيل مفروش بورقة دانتيل وتقدم .

اشتركوا في اليانصيب الجديد



نظر الأقبال الشديد على "صابون زفيس" وتلبية لطلب عملائنا قد قرر طرح كمية جديدة للبيع بها يانصيب بسحب حتما يوم ٣١ مايو ١٩٥٠ سنة

- الجائزة الأولى ١٠٠ (مائة جنيه) نقدا
 - الجائزة الثانية ١٠٠ (مائة جنيه) نقدا
 - الجائزة الثالثة ٥٠ (خمسة جنيهات) نقدا
 - الجائزة الرابعة ٥٠ (خمسة جنيهات) نقدا
 - الجائزة الخامسة ٢٥ (خمس وعشرين جنيها) نقدا
 - الجائزة السادسة ٢٥ (خمس وعشرين جنيها) نقدا
 - من السابعة الى العشرين تخرج كل منها ١٠ عشرة جنيهات نقدا
- الفنكف الدواخي لكل قطعة صابون عليه تمرة تعطى صاحبها
وهو الاشتراك في هذا اليانصيب

٤٦٥

كريم جديد عجيب للجلد

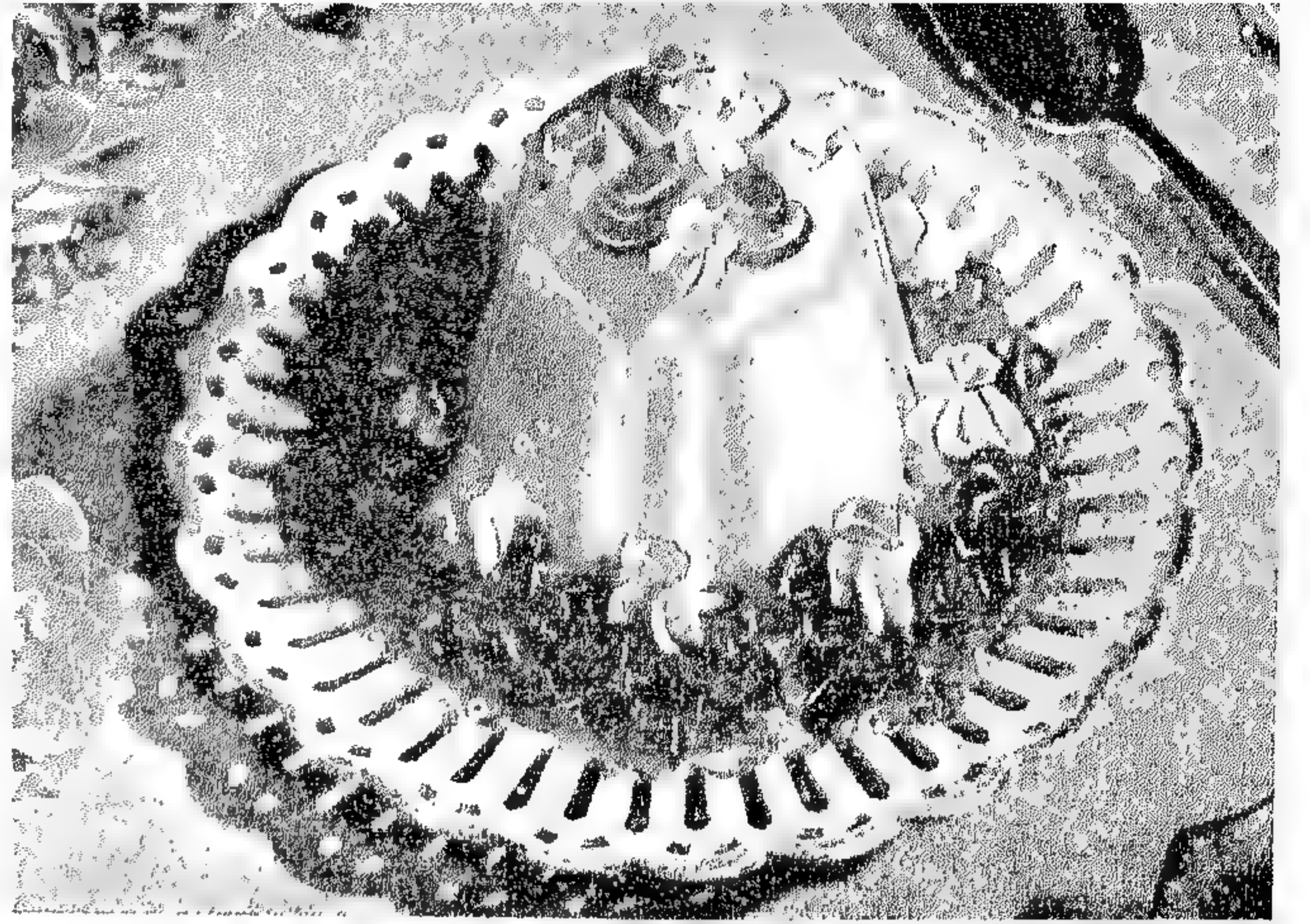
انه علاج تجميلي ودواء للجلد في آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبي الابيض الخالي من الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ، لدنا ، فاتنا ، بخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، ينقى ويشفي الجروح ، الحروق قراع الرأس ، الجروح التسممة .. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة



Zam-Buk

زمبوك

كريم طبي خال من الشحم
لا يزال في مقدورك الحصول على زمبوك المصنوع من الرصم الطبي العظيم



- ٥ - صبي المزيج في قالب مبلل بالماء البارد واضغطي بجزء قليل منه في طبق ليبرد ويجمد ثم اتركي القالب في الثلاجة أو حول الثلج يجمد ويتماسك تماما
- ٦ - يصب القالب في طبق بللوري مسطح
- ٧ - افرمي الالماسية التي جمدت في الطبق المسطح بالسكين فوق ورقة شفافة مبللة بالماء فرما صغيرا ثم ضعها في الطبق البللوري حول القالب وزخرفي فوقها بوردا من الكريم شانتيه .
- ٨ - زخرفي سطح القالب بوردا من الكريم شانتيه كما هو مبين بالرسم

جيلاتى الفانيليا

المقادير :

- رطل لبن
- نصف رطل كريمه لباني
- نصف فنجان كبير سكر
- نصف فنجان فواكه مسكره
- سنترفيش
- ملعقة صغيرة فانيليا
- صفار أربع بيضات
- وتكون مقطعة قطعاً متوسطة

الطريقة :

- ١ - اضربي صفار البيض ضربا خفيفا وأضيفي عليه السكر واستمرى في الضرب بخفة حتى يذوب السكر ويصير المزيج ناعما
- ٢ - أضيفي اللبن تدريجيا ونبطء الى مزيج البيض والسكر مع الاستمرار في الضرب بقوة
- ٣ - صفى المزيج في كزولة أو حلة من النحاس فوق أخرى بها ماء بارد ويرفع فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام المزيج ويغطي ظهر الملعقة كما في الكستردة واحذري النار المرتفعة والا تقطع المزيج وفسدت النتيجة منك كذلك لاحظي عدم غليان الماء الذي يطهى فوقه هذا المزيج .
- ٤ - عند ما ينتضج المزيج ويغطي ظهر الملعقة ارفعيه فورا من على النار ويصفى من منخل أو مصفاة سلك ثم اتركيه يبرد مع التقليب من آن لآخر حتى لا يتكون سطح على الوجه قد يسبب كلاكيع
- ٥ - أضيفي اليها الكريمه اللباني بدون خفق ثم الفانيليا وقلبي الجميع حتى يمتزج
- ٦ - صفى المزيج في آلة التثليج وقرب مرحلة التجمد أضيفي الفواكه المسكرة وتقلب جيدا في الجيلاتى وتدار الآلة باستمرار حتى تتجمد الجيلاتى تماما

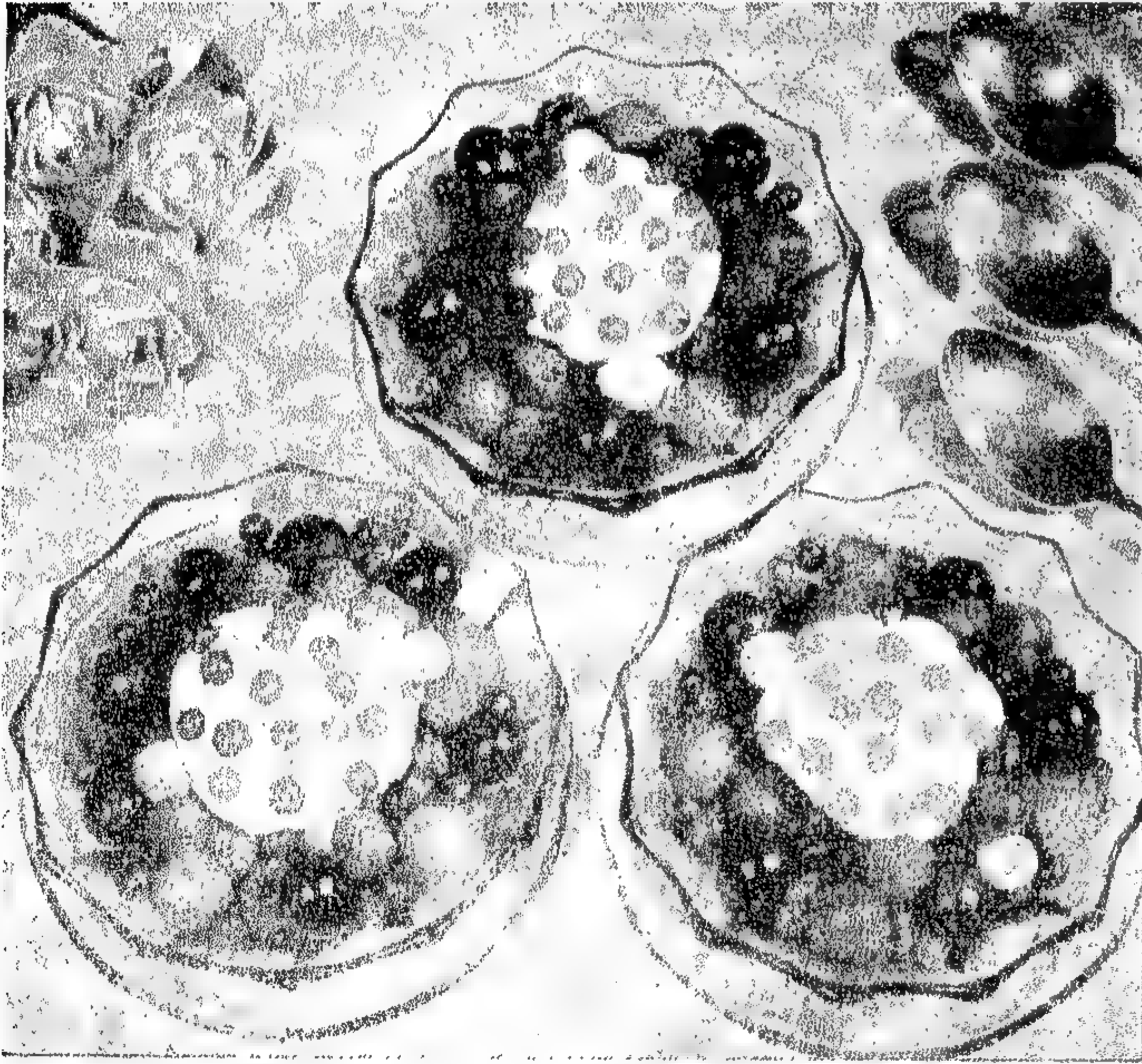
خشاف الفواكه

المقادير :

نصف رطل وشنة
ربع رطل زبيب بناتي
ربع آقة عنب أبيض
ربع آقة عنب أحمر
سكر سنتر فيش للتحلية
١ رطل كريمة لباني

الطريقة :

- ١ - اغسلي الوشنة عدة مرات حتى تنظف تماما ثم ضعيها في كزولة مع قليل من الماء وما يكفي من السكر لتحليتها وارفعي الجميع فوق نار هادئة حتى تنضج وتلين مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر . ثم يصفى الشراب وانزعى النواة من وحدات الوشنة بكل احتراس .
- ٢ - اغسلي الزبيب وضعيه في كزولة مع قليل جدا من الماء والسكر وارفعيه على النار حتى ينضج ويلين ثم يصفى من الشراب ويترك ليبرد
- ٣ - امزجي الشراب المتخلف من سلق الوشنة والزبيب ببعضه واتركيه يبرد
- ٤ - اغسلي العنب وانزعى منه البذور باحتراس
- ٥ - ابدئي برص الفواكه المعدة السابقة رصا متناسقا جميلا في أطباق بللورية عميقة نوعا بحسب عدد الاكلين واحتفظي بقليل من الوشنة للزخرفة ثم صبي جزءا من الشراب حول الفاكهة .



- ٦ - صفى الكريمة اللباني في سلطانية واضربيها بخفة حتى تغلظ وتتماسك وتصير هشنة خفيفة ثم حليها بالسكر البودرة واحذري جيدا عدم الاستمرار في ضربها بعد دخولها في مرحلة التماسك والا فسدت منك الكريمة
- ٧ - ضعي قطعة كبيرة من الكريمة السابقة في وسط كل طبق حول الفاكهة ثم زخرفي سطحها بوحدات من الوشنة كما هو موضح بالرسم
- ٨ - اتركي أطباق الخشاف في الثلاجة لتبرد حتى وقت استعمالها .

ملحوظة :

يمكنك استبدال الفواكه المذكورة باستعمال فواكه أخرى مثل المشمش أو القراصيا أو فراولة

طعامك في مايو

الاثنين ٨ مايو

بادنجان مقلي ، بادنجان مقلي بصلصة الخل والثوم
سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٩ مايو

كبدة وكلاوى مشوية ، فاصوليا بيضاء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، ألماظية المشمش

الأربعاء ١٠ مايو

فراخ محمرة ، كشك ، دمنعة ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١١ مايو

لحم بالدمنعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٢ مايو

لحم روستو مفروم ، عينية مكرونة فى الفرن ، قرع مكمر ، سلطة خضار ، خشاف الفواكه

السبت ١٣ مايو

عينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الأحد ١٤ مايو

كستليتة مشوية مع خضار ، سوتيه ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الاثنين ١٥ مايو

بصارة ، بادنجان مقلي ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين أول مايو

أرانب محمرة ، ملوخية خضراء ، دمنعة ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ مايو

لحم بالتربية ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل بالشعرية سلطة خيار ، ألماظية فراولة

الأربعاء ٣ مايو

فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الخميس ٤ مايو

لحم بوفتيك بالبيض والبقسماط ، مسقعة بادنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار

الجمعة ٥ مايو

كستليتة مشوية ، طبق محاشي متنوعة ، دقية باميا ، سلطة خضار ، مهلبية

السبت ٦ مايو

لحم ضأن مسلووق ، ثريد (فتة عيش بالارز والخل والثوم) سلطة خضار ، فاكهة

الأحد ٧ مايو

كفتة اللحم المشوية ، تترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خس ، سلطة فواكه



كل ما يلزم
منزلك يا سيدتي

تجديته

بأرخص الأسعار

في محلات

سَحِيلِك

أكبر تشكيلة من

الصيني

*

الكرستال

*

الأدوات المنزلية

*

الخف - الهدايا



القاهرة

شارع فؤاد الأول رقم ٣٠ عمارة الأنبيون

٤٨٠٦٦ - ٥١٧٢٧ ٦٤١٧٣



جيلاتى الفراولة

المقادير :

- ١ رطلان فراولة
- ٢ رطلان فراولة
- ١ فنجان كبير سكر
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ رطل كريمه لبانى
- ١ ملعقة صغيرة فانليا
- ١ ورابع ملعقة صغيرة مسحوق جيلاتين
- ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد

الطريقة :

- ١ - نظف الفراولة من الاعناق واغسلها جيدا ثم ضعها في مصفاة لتصفيتها من الماء جيدا .
- ٢ - ضعى الفراولة في سلطانية وأضيفى اليها السكر وعصير الليمون واتركيها في الثلاجة لمدة ساعة ثم صفيها جيدا من منخل سلك رفيع لتحصل على بيوريه الفراولة واضبطى طعم السكر .
- ٣ - أضيفى الماء البارد لمسحوق الجيلاتين واتركيه لمدة ٥ دقائق ليلين ثم أضيفى اليه ٣ ملاعق كبيرة من ماء مغلى ويقلب حتى يذوب الجيلاتين تماما ثم أضيفيه الى بيوريه الفراولة السابق وقلبي الجميع ليتمزج ثم ضعيه في ثلاجة حتى يغلظ قوامه ويبدأ في مرحلة التجمد ثم أضيفى الكريمة مع التقليب المستمر الخفيف .
- ٥ - ضعى الخليط السابق في آلة التثليج مع الاستمرار فى تدويرها حتى تتجمد الجيلاتى ولا تحظى تقليب المزيج داخل العلبة مرة أو مرتين أثناء مرحلة التثليج
- ٦ - عند ما تجمد تماما تغرف الجيلاتى فى الكاسات الزجاجية وزخرفى السطح بوحدات من الفراولة وقدمى معها أى نوع من أنواع البسكوت الجاف .

ملحوظة :

إذا كنت تملكين ثلاجة كهربائية وأردت عمل الجيلاتى فضعى المزيج فى صينية التثليج الخاصة الموجودة بالثلاجة وعند ما يجمد الخليط قليلا ينزع من الصينية وينقل فى سلطانية عميقة ويضرب ضربا قويا جيدا بمضرب البيض السلك حتى يتكسر ويصير هشاً خفيفاً ثم يعاد ثانياً فى صينية التثليج ويترك فى الثلاجة حتى يبدأ فى التجمد فتعاد عملية الضرب ثانياً ثم يعاد فى صينية التثليج مع ملاحظة عدم الضغط عليه أو كبسه أثناء التعبئة . ويترك فى الثلاجة حتى يتجمد الجيلاتين تماماً فيغرف فى الكاسات

فكرت في المعادى

قالت صاحبتى : ان المعادى خير ما نذهب اليه يا عزة . وقلت لها : أذهب الى المعادى لزيارة صديقتنا مسر ايرين؟ قالت صاحبتى : كلا . . . فما للزيارة وقضاء الوقت مع الناس خرجنا ، انما خرجنا لنمضى وقتنا مع الطبيعة . . . مع الصميت . . . مع آيات الجمال الراقصة على شعاعات الشمس الغاربة وعلى موجات النيل اللامعة . . . قلت : فاني طوع رغبتك ، فالى أين نذهب فى المعادى ان لم نقصد الى مغنى صديقتنا ايرين ؟ قالت صاحبتى : نذهب الى كازينو المعادى . وهنا شهقت أنا مستغربة ذلك وقلت : ولكن

هذا الكازينو يا صاحبتى انما هو مأوى العاشقين ومثوى الاحبة المتولهيين ، لا يقصده الا عاشق وعاشقته . . . أما نحن فأنثيان . . . فما مكاننا منه ؟ وضحكت سميرة وقالت : على رسلك يا عزة ، وهل نحن الا اثنان . . . وهل نحن الا حبيبان ؟ قلت : نعم ان ما تقولين حقا ، ولكن وضعنا نحن الانثيين من هؤلاء العشاق سيكون غريبا من غير شك ، اننا سنكون

للاستاذ محمد طلبه رزق . موضع نقد وتندر وموضع تهكم وسخرية . . . قالت صاحبتى : فان الدهشة والعجب انما يصدران عن حديثك يا عزة وعن تفكيرك هذا ، اننا كائى مخلوقين حرتان ، من حقنا أن نختار المكان الهادى الجميل الذى ننشده فيه الراحة والجمال والهدوء مهما يكن هذا المكان مخصصا للعاشقين أو لذوى الاعمال أو لاهل السياسة أو غير ذلك أتفهمين ؟

وكانت سميرة عنيدة لا يثنيها عن رأيها جدال أو نقاش فأطعتها وقصدنا الى المعادى . واخترنا من الكازينو مكانا بديعا هادئا قريبا من صفحة النهر المتألقة ، تنعكس عليه أشعة الشمس الغاربة وتنتثر عليه شذور الذهب ، وتلفه أنسام الاصيل الهادئة وجلسنا ونعمنا بالهدوء والجمال . . . ورويدا رويدا اختفت الشمس وراء الافق وسجبت خلفها شعاعاتها الذهبية وتركت بعدها حمرة الشفق كجفون قرحها البكاء على ذهاب الاحبة . . . ورويدا رويدا اختفى هذا الشفق ولحق بمعشوقته الغاربة . . . وسطح البدر بنوره الرفيق الباهر الذى لم يستطع مع بهرته وكثرته واتساع رقعته أن ينفذ الى ظلال الاغصان وأوراق الشجر التى يجلس تحتها أزواج العاشقين يتناجون فى همس ويتناغون فى وداعة وأمن . . .

وقطعت صاحبتى سكوننا بقولها : أنظرى يا عزة الى هذين العاشقين المقبلين . . . قلت : ماذا فى ذلك الامر العادى ؟ قالت سميرة : لا شيء . . . لكن احذرى . . . ألا

تعرفين أحدهما ؟ قلت : كلا . . . قالت : أنظرى . . . انهما يقتربان نحونا وسيمران أمامنا . . . أليست العاشقة هى صاحبتك سامية ؟ فدققت النظر وأنا أنكر ما أسمع ولست أدري لم ارتعت حينما أنبأتنى عيناي بصدق صاحبتى مع أن الامر عادى ومألوف وتمتت : ويحك ياسميرة انها هى حقا ، اصمتى بربك وتلهى معى بالنظر الى هذه المجلة . . . نعم نعم اننا لم نأت هنا لنقرأ أو لندرس . . . وانما حتى تمر ولا تشعر بأننا نراها . . . وقالت سميرة وكانت سامية قد عبرتنا ومضت مع صاحبها واختفيا عنا : هاهى قد مرت ولم تنظر اليها فهل تظنين انها لم ترنا ؟ انها رأتنا قطعاً وعرفتنا وانها لتعلم اننا نعرف نزعتها العلمية الفلسفية البحتة وانصرافها المطلق الى حياة الكتب والفكر ونفورها من حياة الناس وعدم اعترافها بالحب والعشق وايمانها بأن الحب والعشق بل الزواج أيضا انما هى أمور دينية ومجرد التفكير فيها سقوط وسفه ، فانظرى يا عزة كيف رأيناها على حين غفلة من أمرها وأمرنا معا تخالف بقوة وبصرامة آراءها . . . ماذا تظنين أو ماذا تقولين فى ذلك الامر يا عزة ؟ قلت بعد صمت طالت فترته : والله ياسميرة ان عجبى لن ينقضى من هذا الامر . . . حقا انه لامر عادى جدا أن أرى فتاة عصرية مثقفة تعشق فتى فى مثل سننها وتأتى به الى المعادى فى هذا الندى الخاص بالعاشقين ، لكن وجه عجبى هو لهذه الصديقة التى أعرفها جيدا وعن كذب وأعرف كرهها الحاد العنيف للهوى وللحب وللعشق معرفة لا يأتيناها الشك من أى سبيل وأعجبى معى ياسميرة ماشاء لك العجب (أكانت صديقتنا على هذا النسق من الحياة

سجيرة * سجيرة * سجيرة * سجيرة * سجيرة



اشينا

من القاهرة الى اثينا ١٨ / ٥
من القاهرة الى روما ٣٧
من القاهرة الى ميلانو ٤٣
من القاهرة الى بنغازى ١٨ / ٥
من القاهرة الى طرابلس ٣٥ / ٥

سجيرة

أكثر شركات الطيران رعاية لمصاحم

الخطوط المصرية للطيران الدولي

٣٧ شارع عبدالقادر شريف - ت ٤٤٤٦ - ٤٨٨٥

سجيرة * سجيرة * سجيرة * سجيرة * سجيرة



إن كوتكس

ذلك الطلاء الساحر للاظافر ليهب يديك
جمالا حديدا لم تعهديه من قبل، وهو سهل
الاستعمال ، سريع الجفاف يصقل الاظافر
مدة طويلة ويقاوم التقشر والتشقق فضلا
عن ذلك يتاح في ألوان مشرقة متعددة . . .



الذي كنا نقتبس الحكمة
والعظة منه . . أين يأخذه
قلبك الرحيم . . .
وكأنما تفجرت سامية على
تفجرها حين سمعت سميرة
فازداد هياجها وهذيانها !!
اسكتي . . اسكتي أنت
الهيبة ص ٧٠

وهذه الحكمة وهذه العفة
وتلك الطهارة وتلك الفلسفة
إن رجلا واحدا . . بكل مافي
الدنيا من كتب . . .
ومن خلال الدموع نطقت
صاحبتنا سميرة تحدثها :
سامية . . سامية . . أين
هدوءك . . أين عقلك الرزين

مسز إيرين وكنا كثيرات . .
وأقبلت على مجلسنا الهنيء
صديقة لنا تبكي . وسألناها
جميعا عن سبب بكائها
فقالت : سامية . ولم تزد
حرفا وانخرطت في بكاء
ذى صوت ! . . وقلنا لها
ونحن متلهفات جزعات : مالها
سامية . قالت : أو لم تعلمن
نبأها ؟ قلنا جميعا : كلا
فما هي قصتها ؟ . . وقد عرانا
لذلك ذعر شديد . قالت
الصديقة : هيا نذهب جميعا
لزيارتها وحينئذ تعلمن
قصتها كاملة .

وسارت بنا السيارة نحو
شمال القاهرة الشرقي . . .
ودخلنا مبنى ضخما لم أكن
رأيت قبل ذلك . وهناك
في مكان سحيق وفي حجرة
ضيقة . . رأيناها . . فأى
شر ، وأى نكر رأينا . . .
سبحانك ياربى ورحمك ! .
ورأيناها ومن بينها وبيننا
سور حاجز . وكل ما
استطعت أن أميزه مع
صاحباتي خلال بكائنا
المتصل من أقوالها الكثيرة
المضطربة الصارخة الصاخبة :
لا . . لا . . لست أريد أن
ولست أريد الكتب . . لقد
سئمت عشرة الكتب ومللتها
إنها سراب . . إنها تضليل .
أذهبن جميعا من أمامي . .
أذهبن الى هذه الكتب
وأحرقنها اطردها من حياتكن
هذه الكتب شغلتنى عن
الحياة ومتاع الحياة وملاذ
الحياة . . صدقننى وخذنها
عنى . . إن الحياة متاع . .
رجل . . رجل واحد قوى
فتى خير من آلاف الكتب
تملا المكتبات . . ليس فيكن
رجل . . . أذهبن عنى . . .
آتونى رجلا . . رجلا قويا لا
بل رجلا كثيرين . . رجال
الدنيا جميعها . . امنحونى
الحرية . . اطلقوا سراحي .
لماذا أنا هنا مسجونة . . .
يا صديقتى ساعدننى على
الخلاص . . أريد أن أخرج
لاحرق هذه الكتب وأحرق
هذه التقاليد وهذا النقد

وتستتره عنا بهذه الكتب
وهذه الفلسفات وهذه
الروحيات التى تغرق تماما
في طياتها وتغمرها موجاتها؟
أم أنها غيرت رأيها بهذه
السرعة وتلك السهولة
وبذلك الانقلاب العنيف
العجيب دون أى تمهيد ؟ قد
كنت أصدق حدوث هذا
الانقلاب ياسميرة لو اننى
رأيتها تصاحب فتى من بيئتها
العلمية الثقافية ، وأرجع
سببه لزماله العلم ورفقة
البحث ، أما وصاحبها هذا
الذى يحتضنها علانية وتطبق
هى بشوق بذراعها كله حول
وسطه ، شاب ضخم من هؤلاء
المحاربين البعيدين عن حياة
العلم والبحث وكل ميزاته
هذا الجسد القوى والبنيان
المتين والعصل المفتول، فهذا
هو ما يثيرنى !! . .

قالت سميرة : انى معك
يا عزة فى هذه الحيرة . . .
لكن على أى حال لها رأيها
وحكمها على الحياة التى
ترتضيها لنفسها وما أرى
اننا جئنا الى هذا المكان
الهادئ الجميل لنبحث قصة
صديقتنا سامية هذه القصة
المعقدة . قلت لها : نعم معك
الحق اننا ما جئنا هذا
المكان الا بقصد الاستجمام
والراحة الذهنية لكننا أيضا
لم نقصد الى حديث سامية
عمدا وانما هى سامية
وحديثها وقصتها هن جميعا
اللائى اعترضن جلستنا
واقترحن علينا صفونا
وعزلتنا . .

وتركنا حديث هذه
الصديقة لم نخضه مطلقا لا
ناقدا ولا قاصا وكنا
نشعر برهبة وخوف كلما
مر بنفس احدا طيف هذه
الصديقة التى كنا جميعا
نرمق مكانتها العلمية
وحياتها الفكرية بأشياء من
الرهبة والجلال والاعجاب
وكنا يوما نجلس فى
المعادى أيضا ، ولكن فى
معنى صديقتنا الانجليزية

باكستان

الدولة المسلمة التي تساوي فيها حقوق الرجال والنساء

تم تأسيس هذه الدولة الشرقية من زمن قصير جدا، ففي ١٥ أغسطس سنة ١٩٤٧ كان مولدها . وهي مع ذلك دولة عظمى وتعتبر خامسة دول العالم الكبرى ،

وفي باكستان المسلمة تعيش المرأة في مساواة تامة مع الرجل في جميع الحقوق والواجبات والأعمال .

ولقد شاركت المرأة الرجل في الجهاد من بدء حركات التحرير الأولى في الهند كلها قبل أن تصبح إلى هند وباكستان . . . واعترف الرجل لها بحقوقها كاملا فلم يأب عليها أن تكون مشرعة أو حاكمة أو سفيرة .

وفيما يلي تقديم لبعض النسابات اللائي برزن في ميادين الجهاد والسياسة والتشريع ووصلن إلى أسمي المراكز ، شأنهن في ذلك شأن الرجل .

ولها مقبرة فائقة على الخطابة بالانجليزية والاردية ولغة الباكستان الرسمية المؤقتة ، والبنجابية لغة مقاطعتها المحلية .

٤ - الدكتور شاه استه اكرام الله . .

انها عضو بارز في المجلس التشريعي المركزي بالعاصمة (كراتشي) . وتحمل دكتوراه في العلوم السياسية . وقد مثلت الباكستان في مؤتمرات سياسية بأمريكا ومقدرتها على الخطابة مضرب المثل . .

٥ - السيدة سلمى نصديق حسين . .

من سياسيات الباكستان الشهيرات وقد اشتركت في الجهاد القديم لتكوين باكستان وحرية الهند ، وضحت كثيرا وسجنت كثيرا ولم ترهبها القوة . . انها الآن عضو بالمجلس التشريعي في مقاطعتها البنجاب .

تلك أمثلة يسيرة على مدى تقدم المرأة المسلمة في الدولة الفتية ومشاركتها الفعالة ، أما الشواب فعديدهن لا يقيدن الحصر . . ونشاطهن في كل نواحي الحياة مما يبشر بمستقبل قوى زاهر لهذه الدولة الحديثة . . ان نشاطهن يغزو كل الميادين فهن يملأن الجامعات والمدارس ويمارسن كل الاعمال ويقمن بالخدمات الاجتماعية لرفع مستوى الشعب ويساهمن مع الشباب في التدريب العسكري والاقبال على كل أسلحة الجيش .

والمرأة في الباكستان لا تميل - غالبا - لتقليد الازياء الاوروبية لانها تحتفظ وتعتز بملابسها الوطنية الجميلة ، بل ان الاوربيات أنفسهن يملن إلى تقليدها وكثيرا ما نرى هذا الزي الجميل في شوارع القاهرة ترتديه الضيفات العزيزات من باكستان والهند . .

وفاطمة جناح تعد أبرز شخصية نسائية في باكستان وهي في الخامسة والخمسين من عمرها لكن لها نشاط الشواب اللائي لم يتخطين العشرين . .

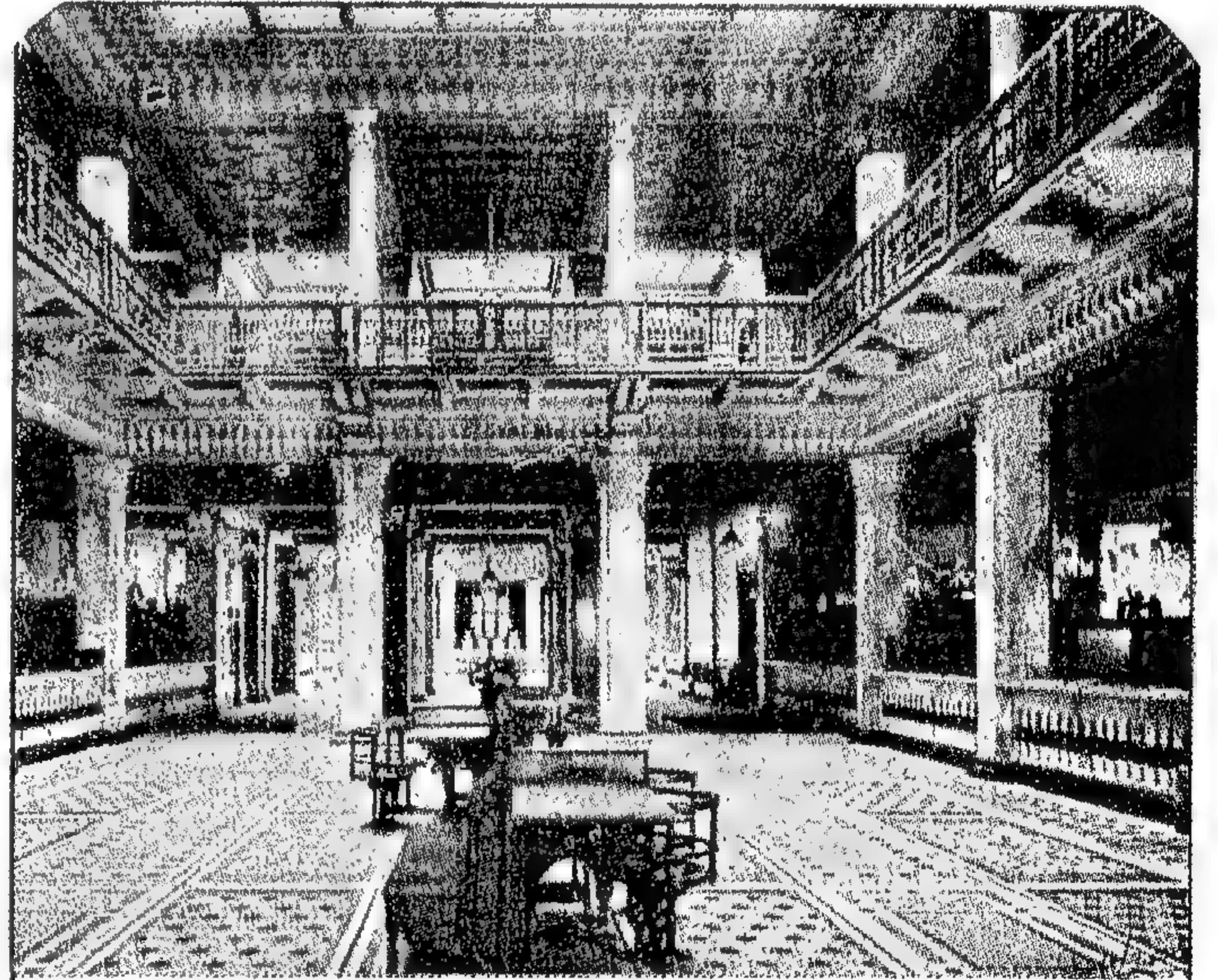
وقد أشيع أن حكومة الباكستان عرضت عليها أن تكون حاكمة لاحدى مقاطعات الدولة ، فامتنعت وكانت علتها في هذا الامتناع هي التفرغ لخدمة باكستان كلها اجتماعيا وسياسيا . . انها سر شقيقها وظله بعد وفاته ، ونساء باكستان بل أهلها جميعا ينظرون إلى أخيها نظرة اكبار واجلال واحترام كما كانوا ينظرون إلى أخيها القائد الأعظم المغفور له محمد علي جناح .

٢ - حرم لياقت علي خان رئيس الوزراء . .

وهي سيدة من نفس الطراز . . تخرجت في الجامعة، وذات ثقافة واسعة وتفكير سام وتاريخ حافل في الحركة الوطنية . . هذا إلى نشاطها الاجتماعي وعنايتها بالناحية العسكرية وقيامها بتدريب الفتيات انها زعيمة عسكرية يتخذ نشاطها وتفكيرها وجهادها شكلا عمليا دائما . . ما أحوج الشرق كله إلى نساء كثيرات من هذا الطراز العظيم . .

٣ - وهذه السيدة بيغم شاهنواز من أكبر الزعيمات المجاهدات في مقاطعة البنجاب انها سياسية بارعة ذات أفكار وأساليب غاية في النضوج يشهد بذلك تمثيلها للهند كلها - قبل تقسيمها - في مؤتمرات عديدة . . وهي الآن عضو بالمجلس التشريعي

الآنسة فاطمة علي جناح انها من أشهر نساء باكستان في السياسة هي شقيقة القائد الأعظم محمد علي جناح أول حاكم عام للباكستان وواضع الحجر الأول في تكوينها . عاشت عذراء لم تتزوج لتظل في خدمة وطنها ومشاركة الزعيم الأعظم في جهاده ومرافقته في كل خطواته . وقد قال عنها شقيقها في أول خطاب سياسي بعد نجاحه في تكوين دولة الباكستان : انه لولا معاضدتها ومشاركتها له لما وصل إلى ما وصل إليه من نجاح . .



من قبة محمد

بنك مصر
البناء الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج .



حبى البيت

الزيارات والخروج وترك
الاولاد للزوج المسكين يتحمل
متاعبهم ويلقى مضايقاتهم .
ويحتاج منك هذا الموضوع
الى توجيه عناية خاصة بتخير
المكان المناسب الذى يروق
زوجك، ويلائم مزاجه وذوقه
وأن تشيى فى هذا المكان
جوا يفيض بالبشر، ويعطر
الهواء أرجاءه، وتملأ
السعادة نواحيه . .

هذه هى مهمتك وحدك
يا سيدتى، فعليك دائما أن
تفكرى فى الوسائل التى
تجذبه الى بيته، وتجعله ميلا
الى البقاء فيه معظم أوقات
فراغه، أتيحي له قدرا من
الراحة والمتعة الذهنية التى
يستفيد فيها من مطالعة
كتاب نافع، أو لعبة
مسلية، أو يتمتع فيها
بحديث شائق ومسامرة
لطيفة . . زينى له بحكمتك
ركنا هادئا يستهوى فؤاده
ويحبب اليه الحياة، وابعدى
عنه كل ما من شأنه أن يؤثر
على تفكيره أو يصور له البيت
بصورة منفرة، وكونى على
ثقة بعد هذا من أنه سيبتسم
للحياة المنزلية ويقبل على
بيته بنفس مبتهجة وصدر
منشرح، لأنه شعر بانتقاله
الى جو آخر كله بهجة وكله
تسلية ومتعة، ولن يرتفع
صوتك بالشكوى بعد الآن
من اسرافه فى ارتياد دور
الملاهى أو اكثاره من غشيان
المقاهى التى يقتل فيها وقته
ويضيع فيها فراغه . .

سيد احمد درويش

ولذلك نرى أكثر الزوجات
يجهنن الاسباب التى تجعل
الرجل دائم الفرار من البيت
لا يطيق فيه جلوسا، ولا
يود فيه بقاء، ونراهن
حائزات فى تعليل مثل هذه
الظاهرة، وتبدي الواحدة
منهن دهشتها لكثرة تهرب
الرجل من بيته، فهو لا يكاد
يضع قدمه فيه حتى يشعر
برغبة سريعة للخروج، وفى
سبيل ذلك لاتعييه الحيل فى
التعلل وانتحال كافة الاعذار
المختلفة، مع أن الزوجة لو
فكرت قليلا وقلبت النظر
لعرفت الدوافع التى جعلته
يسلك هذا المسلك، ولتبين
لها فى وضوح وجلاء انه إنما
يلجأ الى هذه الطريقة باحثا
عن الراحة التى فقدها فى
منزله، ناشدا الهدوء الذى
يجهد نفسه فى البحث عنه
فلا يكاد يجد له أثرا . .

ان علاج مثل هذه الحالة
يا سيدتى يحتاج منك الى
كثير من الاهتمام، وشئ من
اللباقة وحسن التقدير، مع
قدرة على التفنن والابتكار،
والسير على خطة محكمة
وطريقة منظمة فى ترتيب
شئون البيت، وعدم الخلط
بين ساعات الفراغ وأوقات
العمل المنزلى، وبين مواعيد
نوم الاولاد ووقت لعبهم
وفى التوفيق بين أوقات

كل ما يدخل على قلبه ونفسه
البهجة والانشراح حين يأوى
الى منزله ويأخذ مكانه بين
أسرته .

فالرجل - يا سيدتى -
الذى يقضى سحابة يومه بين
عمل مضم وسعى مرهق
يحس حقا أنه فى حاجة
ماسة الى يد رحيمة تمسح
عنه آثار التعب، وتزيل
من نفسه بواعث الملل،
يريد هدوءا وارفا يستظل
به، وراحة موفورة تنسيه
متاعبه وهمومه . ومن غيرك
يا سيدتى يقدر على تهيئة
مثل هذا الجو، وتوفير مثل
هذا الهدوء، وأين يجد
الزوج ضالته ويحقق بغيته
إذا لم تضعى هذه المسألة
نصب عينيك، وتوليها
الكثير من اهتمامك وعنايتك
لسنا مغالين إذا قلنا
ان بعض الزوجات عندنا
ينظرن الى هذه الناحية نظرة
سطحية، ولا يدركن مدى
ما يصيب كيان الأسرة من
أخطار من جراء الاهمال
فيها على اعتبار انها مسألة
تافهة لا تستأهل منها
اهتماما أو تستحق عناية مع
أنها فى مقدمة الاسباب
التي تعمل على تدعيم الحياة
الزوجية، وتوثيق روابط
التعاون وتثبيت أسس
التفاهم والمحبة بين الزوجين

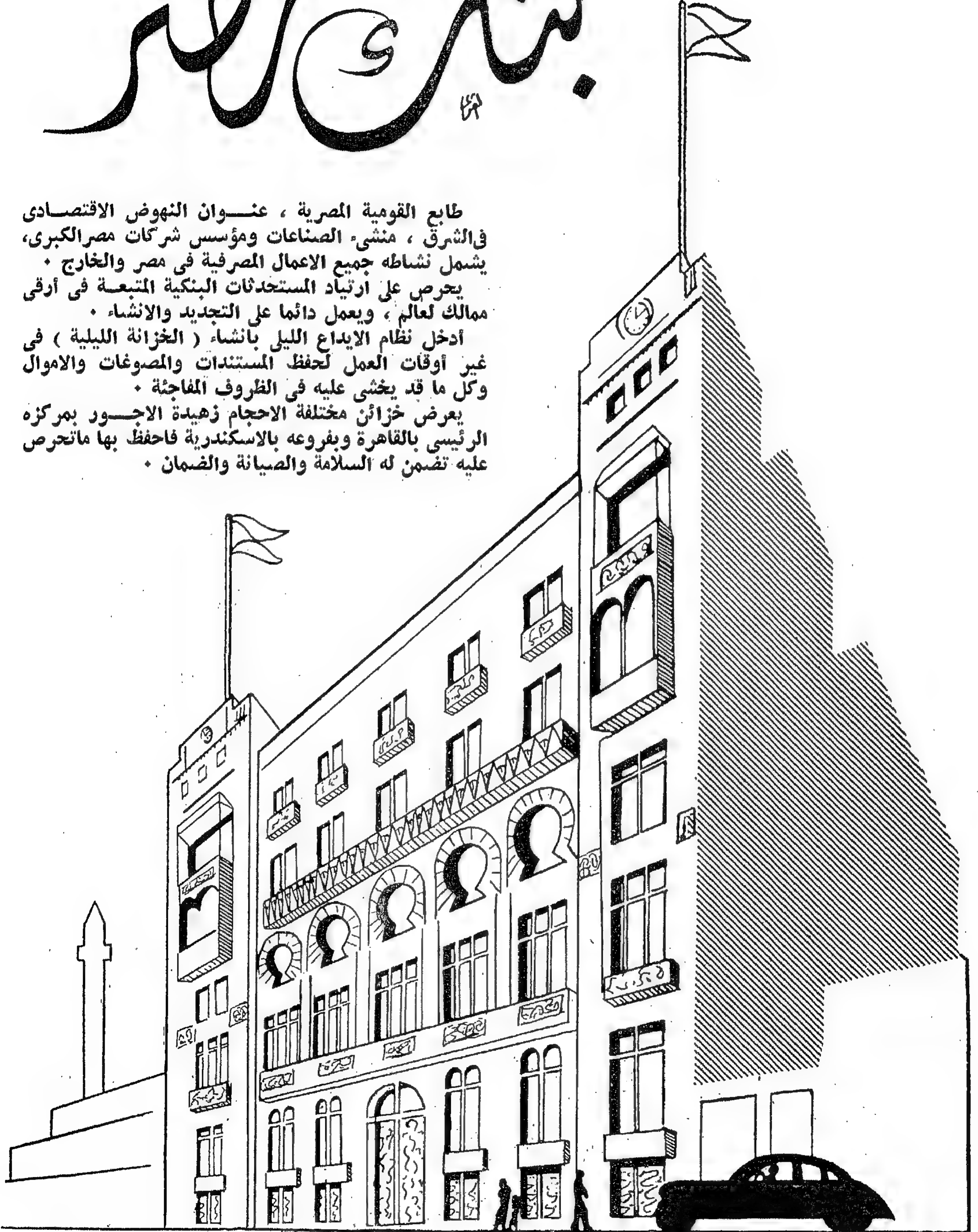
« كل أحوال البيوت لا
نطاق . . . كل شئ فيها
يدعو الى الهروب منها . . .
خناقات الاولاد، وثرثرة
الزوجات، وصراخ الاطفال! »
هذه هى الصيحات
المتكررة التى يطلع علينا
بها بعض الرجال من آن
لآخر، ولا يفتأون يرددونها
كلما ضمهم مجلس أو جمعتهم
ندوة، وهذه هى الحجج
التي يتذرعون بها للفرار
بأنفسهم من ضجيج المنزل
وصخب البيوت وعكسة
المزاج !

وليس من شك فى أن
لرجالنا بعض الحق فيما
يذهبون اليه، وليس من
شك أيضا فى أنهم معذورون
إذا ما ضاقوا ذرعا بالبيت
وما فيه ومن فيه، ففروا
منه ملتجئين الراحة فى
مكان آخر، ولو كان هذا
المكان فى نظرهم قهوة
صاخبة أو ملهى يتخذونه
مستلة لأنفسهم .

وإذا كان الرجل محقا فى
دعواه فذلك لاعتقاده أنه هو
الذى يتحمل الجانب الأكبر
والنصيب الاوفر من المتاعب
والمشاغل، وانه خلق ليكد
ويكدح فى هذه الحياة
طلبا للرزق وسعيا وراء لقمة
العيش، وهو يلاقى فى
سبيل ذلك المشقة والعناء
ويصادف أنواعا من العنت
والارهاق تجعله يشعر أن
من حقه أن تهيأ له وسائل
الراحة فى البيت، وتكفل
له أسباب الهدوء، وتوفر له

بنك مصر

طابع القومية المصرية ، عنوان النهوض الاقتصادى
فى الشرق ، منشئ الصناعات ومؤسس شركات مصر الكبرى،
يشمل نشاطه جميع الاعمال المصرفية فى مصر والخارج •
يحرص على اربثاد المستحدثات البنكية المتبعة فى ارقى
ممالك لعالم ، ويعمل دائما على التجديد والانشاء •
ادخل نظام الايداع الليلى بانشاء (الخزنة الليلية) فى
غير اوقات العمل لحفظ المستندات والمصوغات والاموال
وكل ما قد يخشى عليه فى الظروف المفاجئة •
يعرض خزائن مختلفة الاحجام زهيدة الاجور بمركزه
الرئيسى بالقاهرة وبفروعه بالاسكندرية فاحفظ بها ماتحرص
عليه تضمن له السلامة والصيانة والضمان •



سنة التريكو

يافتيات مصر ونساءها
ان أغمضتن عيونكن سواء
كنتن في الخلاء تحت ظل
شجرة نخيل أو بين
جدران منازلكن فانكن
ستسمعن صوت الالهة
ايزيس ينبعث من السكون
ليهمس في أذانكن :

(منذ أربعة آلاف سنة
واسمى يتردد على كل
شفة .. أما اليوم فقد
نسيتموني . اننى روح
العالم وانثاء التى كنت
منذ الازل فأوجدت الحب .
لقد كنت زوجة وأما
مثالية ووهبت حياتى
لاوزيريس وهوروس .
لقد نسيتموني .. ولكنى
ما زلت خالدة ذلك لان
جوهرى كائن فى كل
مظهر من مظاهر الايمان
الذى يعتلج فى نفوسكن .
يافتيات مصر ونساءها
أعرفن قدر أنفسكن
تعرفن قدرى وتشعرن
بوجودى فى قلوبكن .
انكن جميعا من جميلة الى
قبيحة تمتلكن جزءا من
الوهيتى . لذا فان فيكن
شيئا من روح الكون .
وذلك يجعلكن تقدرن
المسئولية الشقيلة الملقاة
على عاتقكن .

لا تتخبطن أبدا تخبط
العشواء . لا تقمن بأى
عمل كيفما اتفق . انكن
على الرغم منكن حارسات
لذلك الضوء الروحى .
يا اخواتى الرقيقات !
اننى أشاهد حولكن فى
وقتنا الحاضر دموعا وظلما
.. اشعرن بوجودى ..
ولتسلح كل واحدة
منكن بالشجاعة لتكافح
من أجل عودة المحبة على
الارض !)

ايزيس

ابدئى الشال من الركن
الاسفل

ابتدئى على ست غرز
واشتغلى مع زيادة غرز مرة
وغررتين مرة أخرى فى كل
طرف (أى ٣ غرز لكل أربعة
صفوف)

استأنفى بنفس الطريقة
الى أن تصلى الى ٣٢١ غرزة
تنتهى عندها مرة واحدة

اكوى الشال بعد تدبيسه
تحت قطعة من القماش المبلل
مع الضغط على الاركان .
اعملى غرزة كروشيه على
الاطراف . قصى خيوطها
لعملها شراريب من نفس
اللون أو من لون آخر مختلف
واعقديها مع الكروشيه من
جهتى الغرزة . استعملى
الحيط عن طاقين لتكون كل
شراية من أربعة خيوط طول
كل واحدة منها من ٦ سم
الى ٧ سم



شال جميل

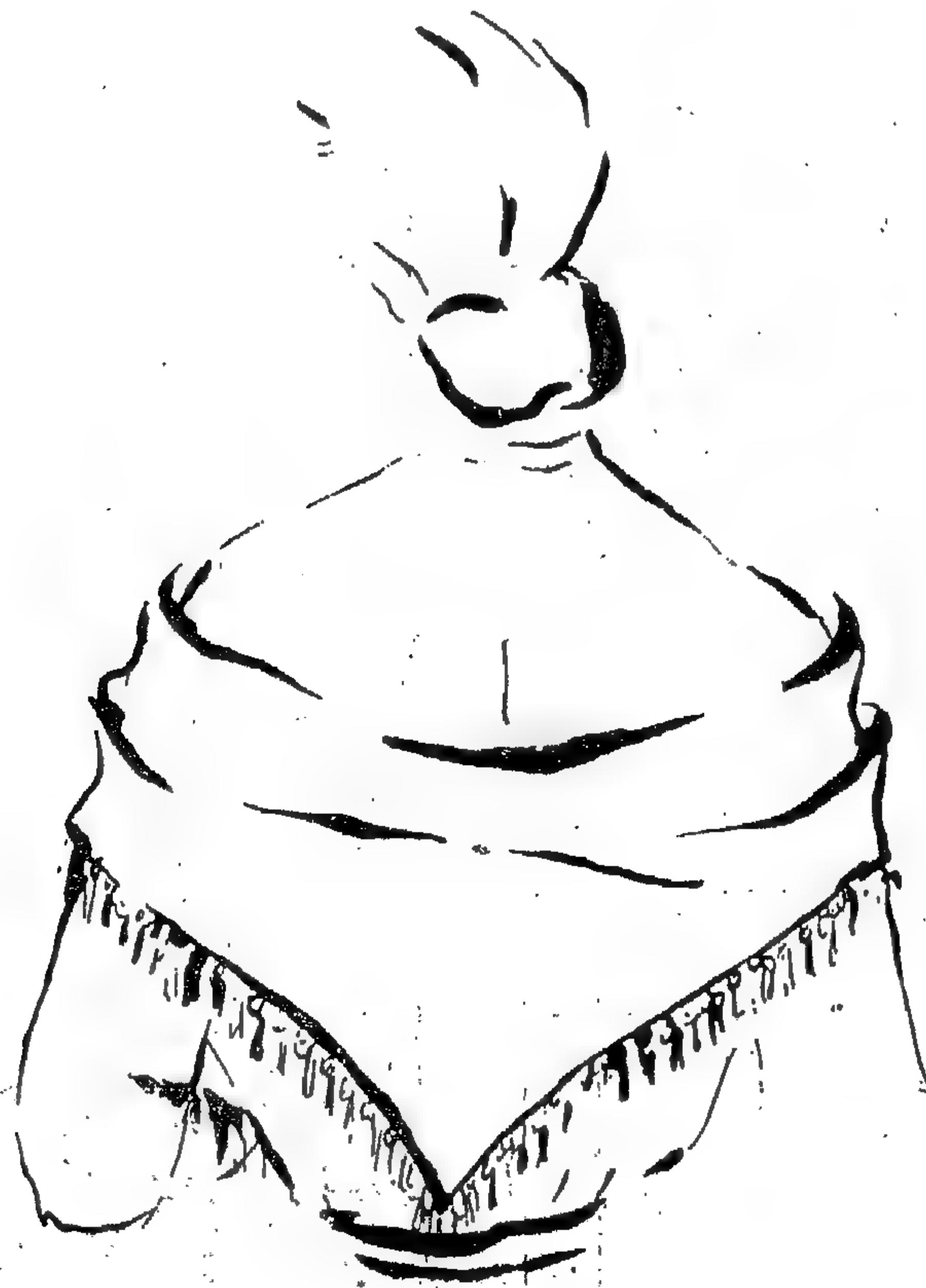
سنة التريكو

هاقد عادت الشيلان الى
الظهور بعدما اختفت فترة
طويلة . وهانحن أولاء نقدم
لك على هذه الصفحة موديلات
سهل التنفيذ سواء بالصوف
أو الجريز أو الكتان

الابر :

مقاييس ٣٥ . غرزة
الاجور البسيطة .

غرزة ليزيير (X) غرزان
معا بالعدل . اتركى واحدة
(X) انهى الصف بـ (X)
غرزة واحدة ليزيير .
وهكذا فى كل صف - كل
غرزة متروكة من الصف
السابق تكون دائما الثانية
من الغرز المشغولة معا .



حدائق الأسطح والشرفات والشرفات

السطحية كالازهار الحولية والابصال والنباتات الصحراوية كالصبارات لقلة حاجتها للماء - وتحدد هذه الاحواض باطارات من نبات الشيح أو اللمتيرة وتشغل المسافات بين الاحواض بالجازون أو النجيل أو اللبيا

ونظرا لانه لا يمكن زراعة الاشجار الخشبية في حدائق الاسطح لحاجة جذورها الى التعمق فيستعاض عن هذه الاشجار ببعض المنشئات الصناعية كاقامة بوابات تعترض الطريق الرئيسي واقامة برجولا في نهاية الحديقة تربي عليها النباتات المتسلقة والمدارة

ويوجد غالبا فوق أسطح المنازل غرف لاغراض شتى كحجر الغسيل أو سكن الخدم وهذه يعمل عليها ستار أي تركيبة من الخشب البغدادي يزرع عليها مدادات ومتسلقات لتخفي منظرها ويمكن اقامة مثل هذه التركيبة

وتبسط هذه الطرق بالبلاط ويمكن ترك مسافات ضيقة بين كل بلاطة وأخرى وتملا هذه المسافات بالطمى وتزرع بالنجيل فتضفي على الطريق منظرا جذابا .

ومن الشائع في بعض حدائق السطح الحالية وضع نباتات الزينة والشجيرات في صناديق خشبية أو براميل أو اصص كبيرة وتوزيعها فوق السطح . وهذه الطريقة غير مستحبة لانها تجعل منظر الحديقة صناعيا ومخالفا لمنظر الحدائق المألوف ولهذا يجب انشاء أحواض بسيطة تبني لها باردورات بالطوب الأحمر وتملا هذه الاحواض بطبقة من الزلط الصغير أو الشفافة وفوقها طبقة من الطمي لا يقل سمكها عن ٣٠ سم مع عمل فتحات صغيرة في كل حوض لصرف

ان حدائق الاسطح ليست بدعة جديدة ابتدعها الغرب كما يعتقد البعض فقد سبقه الى ذلك الشرق منذ آلاف السنين - وما حدائق بابل المعلقة الا نوع من أحدث أنواع حدائق الاسطح الحالية ويلجأ لانشاء هذا النوع من الحدائق في المدن والاحياء المكتظة بالسكان حيث لا يتسع المجال لانشاء حدائق خاصة بكل منزل . وقد أخذ انشاء هذه الحدائق في الانتشار في السنوات الأخيرة حتى لقد زرعت حدائق السطح فوق أسطح السفن في البحار

وظراز المنازل ذات الاسطح المستوية في مصر هو أنسب طراز لاقامة حدائق السطح وقبل التفكير في انشاء حديقة السطح يجب التأكد تماما من قوة احتمال المنزل لثقل هذه الحديقة وقوة احتماله لكثرة مياه البرى

وتخطط حديقة السطح على الطراز الهندسي . المتماثل بحيث تمتد الطرق الرئيسية من الجنوب الى الشمال حتى تعم أشعة الشمس جميع المزروعات

ويحسن أن يكون موقع هذه الطرق فوق محاور الجدران الفاصلة للحجرات في الدور الأخير حتى لا يسبب المشى على هذه الطرق اقلاقا لسكان الدور الأخير من المنزل

ويجب أن لا يزيد عرض هذه الطرق عن ١.٢٠ مترا أي ما يكفي لمروء شخصين متجاورين وحتى لا تشغل الطرق معظم مساحة الحديقة



في مقدورك ان تفاجئ اصدقاءك بالوان الحلوى والكعك الفاخرة التي تصنعها في منزلك لان عمل الحلوى يصير سهلا باستعمال

صحيفة رويال

ثم انك تجد بين عشرات الوصفات في كتاب «رويال للطهي وعمل الحلوى» الذي يمكنك ان تحصل عليه مجانا بتقديم هذا الاعلان الى البقال الذي تتعاملين معه ، او ان تطلبه مباشرة من الوكلاء م . ل . فرانكو وشركاه - س . نيتو وشركاه (حلقاء) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

وقاية مجدبة

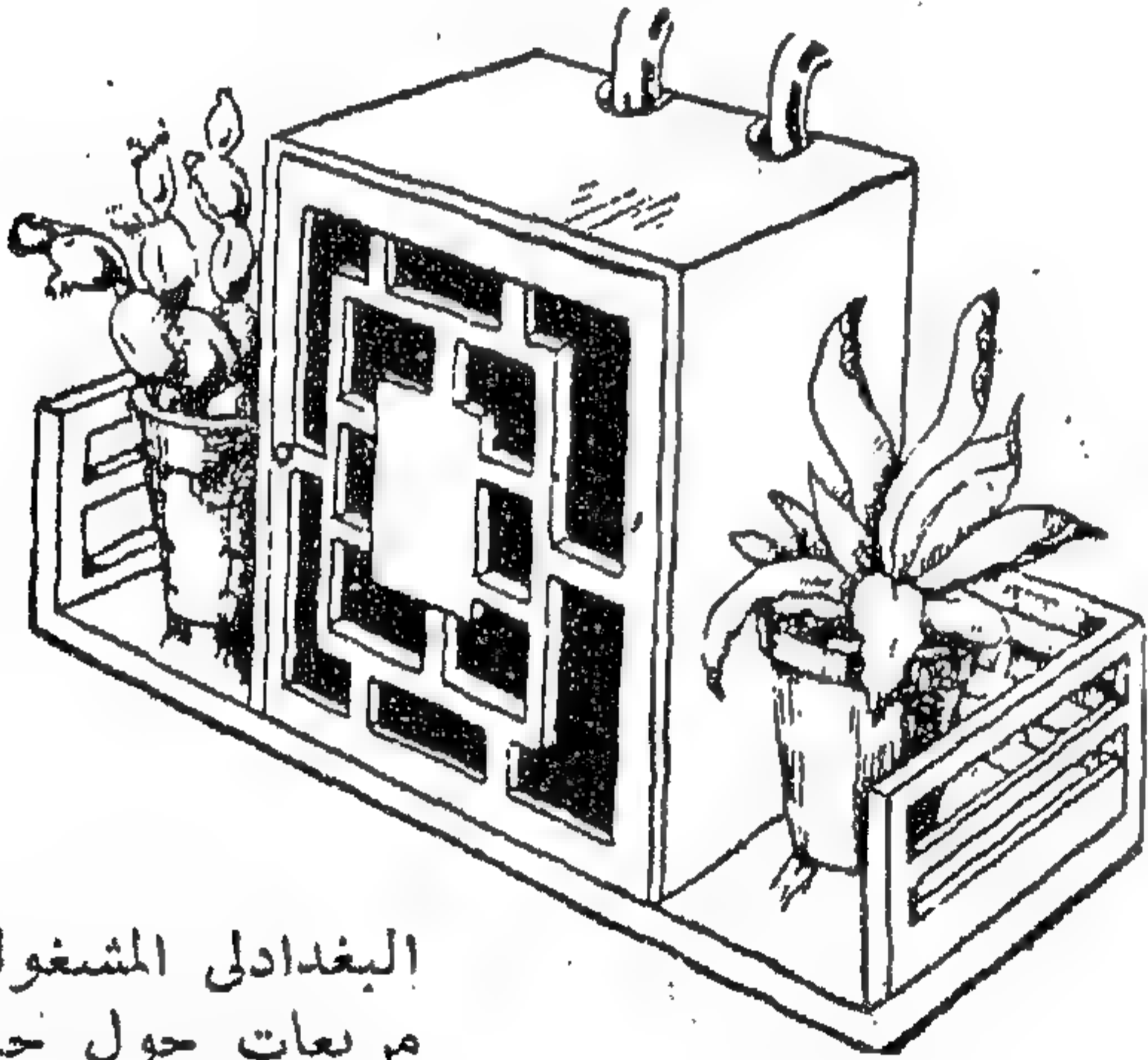
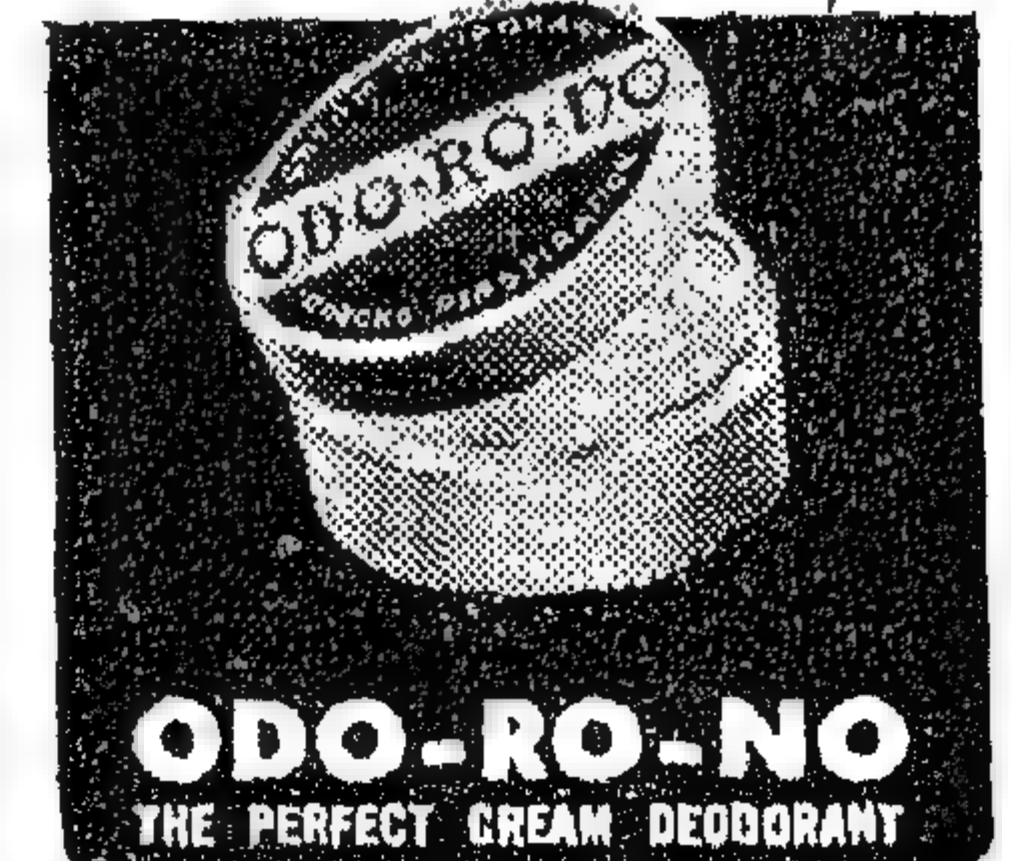
إن أنا فئتك لن يرضيها سوى شخص فعال من أجل الراحة لمدة طويلة ورضا للعمر...

ارسمي كريم أودو-رو-نو فرة داهية منه مع الحقن أن توقف بأمان عروق ما تحت الأبط والرائحة مدة نديم من يوم إلى ٣ أيام أودو-رو-نو لا يلبس الجلد أودو-رو-نو لا يبيع الملايين أودو-رو-نو لا يجمع في وعاء

أودو-رو-نو لا يبيع السباي نعم بهذا الرق الكامل

أودو-رو-نو

الكريم الكامل المزبل للرائحة



البغدادي المشغولة على هيئة مربعات حول جميع حوائط حديقة السطح وتدهن باللون الأخضر أو المرجاني وإذا كانت مساحة السطح المنشأة به الحديقة واسعة فيمكن انشاء فسقية ذات نافورة وسط الحديقة تربي بها النباتات المائية والاسماك ويمكن اضاءة قاع الفسقية بأنوار النيون الملونة فتبدو في المساء رائعة الجمال أما

المياه الزائدة - ويعمل نظام لتصفية المياه وذلك بعمل مجرى صغير بجوار الطريق الرئيسي تصب فيه فتحات تصفية الاحواض وتتجمع هذه المياه وتوصل الى مزاريب مياه الامطار

وينتخب لهذه الاحواض النباتات ذات الجذور

شقافة وقطع من الزلط في القاع حتى يتيسر الصرف وتملاً بالطمى وتزرع بالنباتات المدارة حتى تتدلى الى أسفل فتضفى على حديقة الشرفة منظراً جميلاً أخاذاً .

وكذلك الحال في النوافذ فيعمل لها أيضاً جاردفيرة صغيرة من الاسمنت المسلح أو الخشب المصنوع بالزنك وتثبت خارج المبنى تحت النافذة وتملاً بالحصى ثم بالطمى الناعم وتزرع بالنباتات المدارة وأنسبها الجيرونيا المدارة أو أبو خنجر

هذا ويحسن دهن حوائط المنزل المجاورة لهذه الجاردفيرة بماء الزجاج حتى يبقى المبنى من الرشح ومن سقوط البياض بسبب مياه ري الجاردفيرة
ابراهيم بولس ابراهيم

- ويعلى بوضع الاصص في اصص فارغة مقلوبة - والصف الذى يليه يكون فى مستوى أقل ارتفاعاً وهكذا بحيث يخفى كل صف من الاصص اصص الصف الذى يليه حتى لا يبدو منه سوى نباتاته المزهرة - أما الصف الاخير فيكون من الاصص التى بها نباتات متهدلة مثل الاسبرجس حتى تخفى الاصص المزروعة بها وبهذا يبدو منظر النباتات المزهرة ولا يبدو منظر الاصص المزروعة بها . أما حافة سور الشرفة فيعمل لها جاردفيرات - والجاردفيرة عبارة عن أحواض صغيرة من الاسمنت المسلح أو من الخشب المدهون من الخارج والمصنوع بالزنك من الداخل - بسنك حافة جدار الشرفة وبارتفاع قليل مع وضع

الاستمتاع بحديقة سطح فلا تأسى فيمكنك بسهولة اقامة حديقة صغيرة رشيقة فى شرفتك بل فى نافذتك فعلى الحوائط الجانبية للشرفة يمكن اقامة تركيبة من الخشب البغدادي المشغول على هيئة مربعات أو معينات مقاس ١٥ × ١٥ سم تدهن باللون الاخضر أو المرجاني وتزرع بعض النباتات المتسلقة المزهرة فى اصص جميلة المنظر توضع بجوار الجدران حتى تتسلق النباتات التى بها على هذه التركيبات - ويحسن اختيار المتسلقات المستديرة الخضرة الدائمة التزهير وعلى طول جوانب الشرفة يوضع اصفاً أو ثلاثة صفوف من الاصص المزهرة وتكون فى مستويات مختلفة فالصف المجاور للحائط يكون أعلاها

إذا كانت مساحة الحديقة لا تسمح باقامة مثل هذه الفسقية فيمكن الاكتفاء بوضع حوض زجاجى فى مكان ظاهر من الحديقة تربي فيه الاسماك الملونة ويمكن أضاءته ليلاً بأنوار النيون أيضاً

ومما يزيد فى جمال حديقة السطح تزويدها ببعض أقفاص طيور الزينة تعلق على البرجيولات والبوابات والحوائط أو على أعمدة معدنية خاصة بها فيزيد منظرها وتغريدها الحديقة روعة وجمالاً .

ويخصص جزء مكشوف من حديقة السطح للانتفاع بأشعة الشمس شتاء والاستمتاع بالجلوس فيه فى الليالى القمرية صيفاً وإذا حرمت ياسيدتى من حديقة منزلية ولم تتمكنى من

أطلبى لهذه العينة مجاناً

طريقة حديثة للوقاية تمنع متاعب السيدات الشهيرة

ارسلى الكوبون اليوم

تستطيع كل سيدة متزوجة الحصول على العينة المجانية مع الارشادات الوافية من السيدة المختصة لدى وكلاء معامل « تاميكس » بمصر .
والآن املئى الكوبون وارسله الى :
محلات م.ل. فرانكو وشركاه
س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

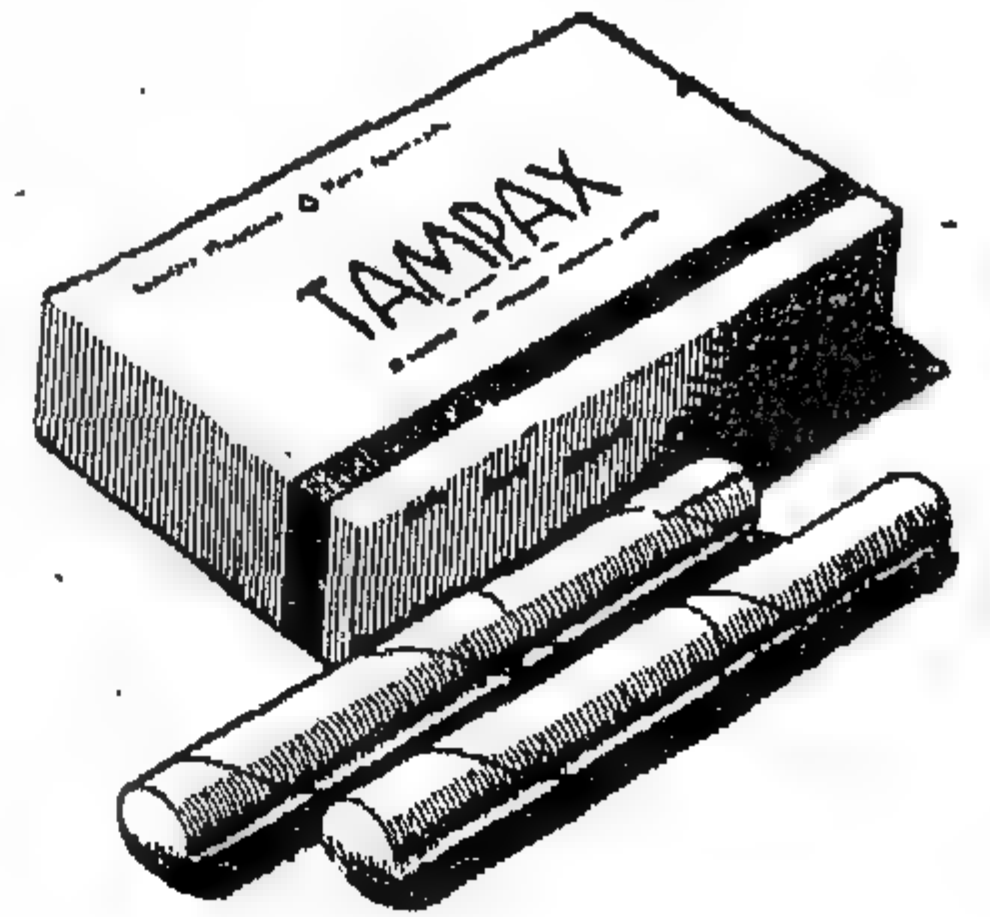
التي تصاحب بعض أيام الشهر .
أطلبى ياسيدتى هذه العينة مجاناً !!
الآن تستطيع جميع السيدات تجربة هذه الطريقة الحديثة للخلص من المضايقات الآن يمكنك ياسيدتى أن تودعى تلك الارتباكات التى تميزك أيام الدور الشهري ، فلا حاجة بك الى استعمال الأربطة والضمادات التى غالباً ما تسبب لك التهابات موضعية ، وكذلك لم يعد هناك مجال لانبعاث أية رائحة تسبب لك المضايقات وذلك بفضل « تاميكس » الذى يستعمل داخليا .
و « تاميكس » هذا عبارة عن قطعة اسطوانية الشكل من القطن الطبي المضغوط فقط شديداً ليكون سريع وجيد الامتصاص (أنظرى الرسم) وليسهل وضعه فى الداخل .
والسيدة التى تستعمل « تاميكس » لاتكاد حتى تشعر بوجوده ، كما لا يظهر له أى أثر خارجى مهما كانت السيدة مرتدية أرق فساتين السهرة بل « تاميكس »



تحتفظ منه بالكمية اللازمة لها فى حقيبة يدها أينما ذهبت ، كما تستطيع استبداله بمنتهى السهولة وبدون خلع الملابس .
يمكنها أيضاً من السباحة والرقص وممارسة جميع ألعابها الرياضية وبما أن « تاميكس » صغير الحجم جداً فيمكن للسيدة أن

تاميكس

بلا أربطة ولا ضمادات



كوبون للحصول على العينة

م.ل. فرانكو وشركاه - بن ستر وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بمصر

الاسم . . .
العنوان . . .

استفتاء في قصة :

عاصفة في قلب

لأستاذ زواد النصار

هذه القصة ناقصة ، كتبتها قبل أن تنتابني فترة من الركود الذهني المفاجيء أعجزتني عن تكملتها ... ولم أجد خيرا من أن أعرضها على قراء وقارئات بنت النيل على أحدا منهم يستطيع أن يكتب بقيتها ويكمل نقصها ... أو في القليل يصل الى نهاية قريبة من المنطق والمعقول ... وسنشر النتيجة في العدد القادم على أن تصلنا الردود في موعد أقصاه ١٥ الجاري .

على شيء من الحياة !؟ أجل ، فيوم ولدت ، قال عمها لوالدها (لتكن هدى لمخير) هذا ما قالته والدتها لها حين بدأت تدرك معنى الحياة ...

هدى لمخير !؟ هكذا بكل بساطة ...

انها وحيدة أبوين يكونان أسرة عريقة من أسر الصعيد مما هيا لها في طفولتها أعواما سعيدة مليئة بالمرح والهناء فقد كانت لا تطلب شيئا الا وتنااله ، حتى لقد ضاقت حجرتها الصغيرة بذلك الحشد العجيب من اللعب والدمى المختلفة الاشكال والاحجام والالوان . وكان يشاظرها لهوها ابن عمها (مخيمر) الذي يكبرها بأعوام خمسة ...

ما أبغض هذا الاسم الى قلبها ، وما أعظم حنقها على تلك التقاليد العتيقة وعلى هؤلاء المخرفين الذين وضعوها لتصبح بعد مماتهم وكأنها شرائع قدسية نزلت من السماء لا تحتمل نقضا أو ابراما ...

لقد زوجها لابن عمها هذا قبل أن تتفتح عيناها

أكثر مرحلة الدراسة الثانوية كانت قد صارت فتنة تخطو على قدمين ... مع عقل راجح وفكر صائب وميل جامح الى الفن وموهبة أصيلة تجود بين الحين والآخر بلوحة جميلة أو تابلو رائع أخاذ ! وكان مخيمر هذا أو كما كانوا ينادونه (مخيمر بك) قد خاب في المدرسة بعدما قضى أربعة أعوام في السنة الثالثة الثانوية ، فأخرجته والده ليشراف على مزارعة الواسعة وعقاراته العديدة . وكان قد بلغ العشرين عمرا وصار كالشور جسما واستوى على الحمار عقلا ومع القرد قبحا ... ولو ان في هذه التشبيهات كثيرا من الظلم لدولة الثيران ودولة الحمير ودولة القروء ... وكيف يصير مثله ان لم ينثه الى ذلك !؟

أكل ومرعى وقلة صنعة ! أليس هكذا يقولون !؟

وظلت هدى صابرة على ذلك البلاء ، آملة أن يحس القدر يوما بالامها فينصفها ويغير ما كان ، حتى حدث ذات غروب أن كانت جالسة في الشرفة أمام إحدى لوحاتها وفي يدها فرشاتها وقد استغرقت في لحظة تأمل عميق ، اذ اقتحم عليها خلوتها ذلك الحيوان وبادرها في غلظة وهو يقذف باللوحه على الارض في عنف :

— متى تكفين عن هذا العبث !؟ لسبت صغيرة ... وثار ثائرها وانفجر حنقها فصرخت في وجهه :

— انما العبث أن أجلس بك أو أتحدث اليك !؟

وقضت تلك الليلة دون أن يحف لها دمع أو يغمض لها جفن فقد قسا عليها أبوها وحتى أمها حين كشفت لها عما تحمله له من شعور بالبغض والازدراء لم تزد على أن قالت لها في لهجة لم تخل من التوعد والتوعيد :

— يجب أن تعلمي جيدا انك قد صرت زوجا له منذ

ما أعظم التنافر بين الاسمين ... وما أبعد الشقة والشبه بين المعنيين ! ... هكذا بكل بساطة ... زوجها له وعقدوا قرانها عليه وقرروا مصيرها . وهي طفلة لها من عمر الزمن بضع ساعات ! ...

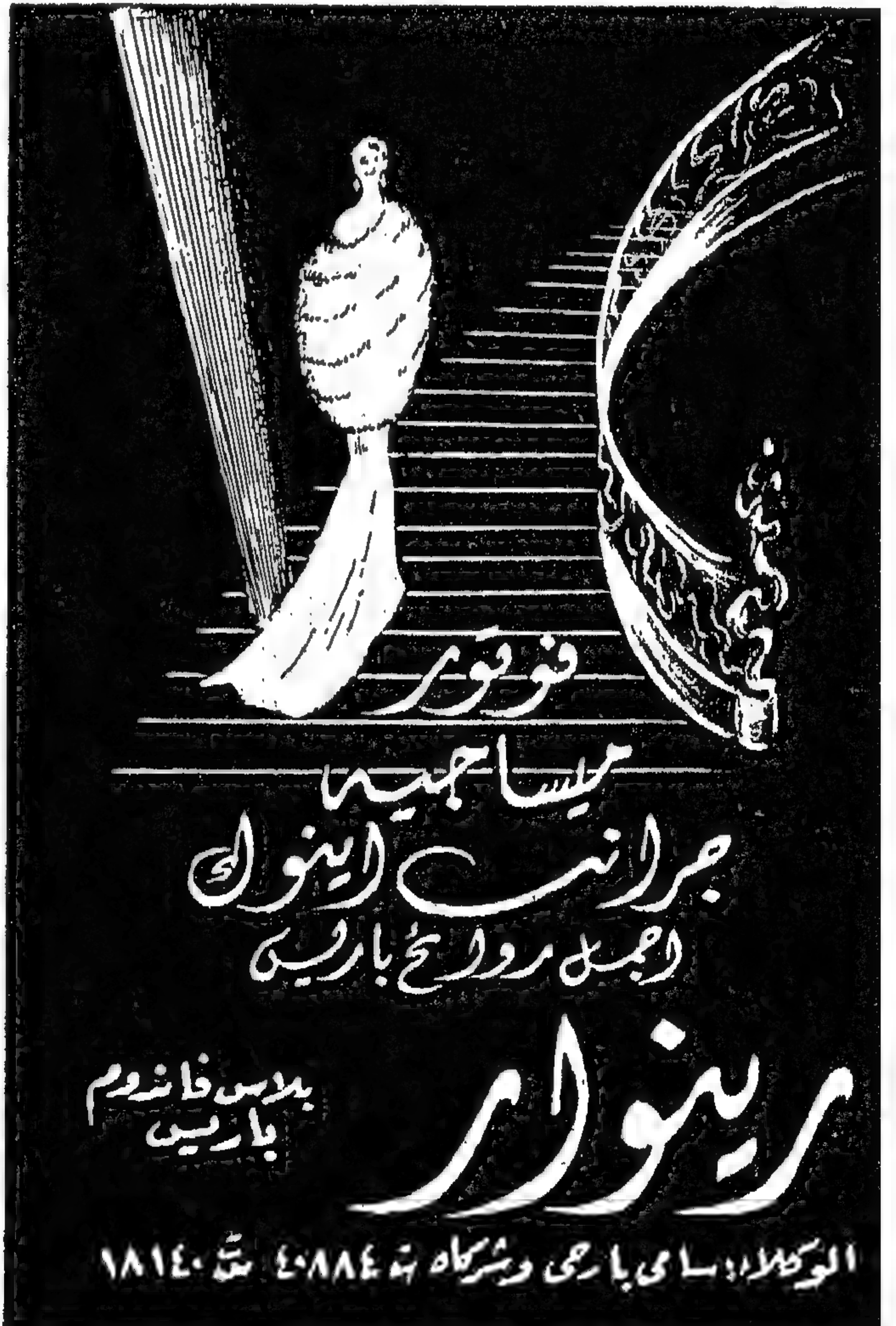
وتلك إحدى تقاليد اسرتها العريقة في المجد والحسب والنسب ! ...

أما ذلك (المخيمر) ابن عمها ، فانها تقسم وهي تضغط على نواجذها في عنف وغيظ ، انها تكرهه ... تحتقره ... تمقته ...

أحست بذلك الشعور حتى ملأ نفسها ، منذ كانت طفلة ومنذ كانت تجبر على أن يشاركها - وحده دون غيره من الاطفال - لهوها . فكان كثيرا ما يحطم الدمى التي تعجز بها أو يستأثر بأحب لعبها اليها ... فاذا حاولت أن تعترض قلما كانت تنجسو من غلظته وقسوته فمرة يجذب شعرها ويلقيها أرضا ومرة يصفعها على وجهها ... كل ذلك وأمها وأمه يرقبان وتضحكان وكأنهما تقولان (العداوة قنطرة الى المحبة ! ...)

وكبرت هدى ، وكبر معها ذلك القرد البغيض الذي شاء سوء حظها أن يكون لها ابن عم ! ...

وحين بلغت السادسة عشرة من عمرها وقطعت



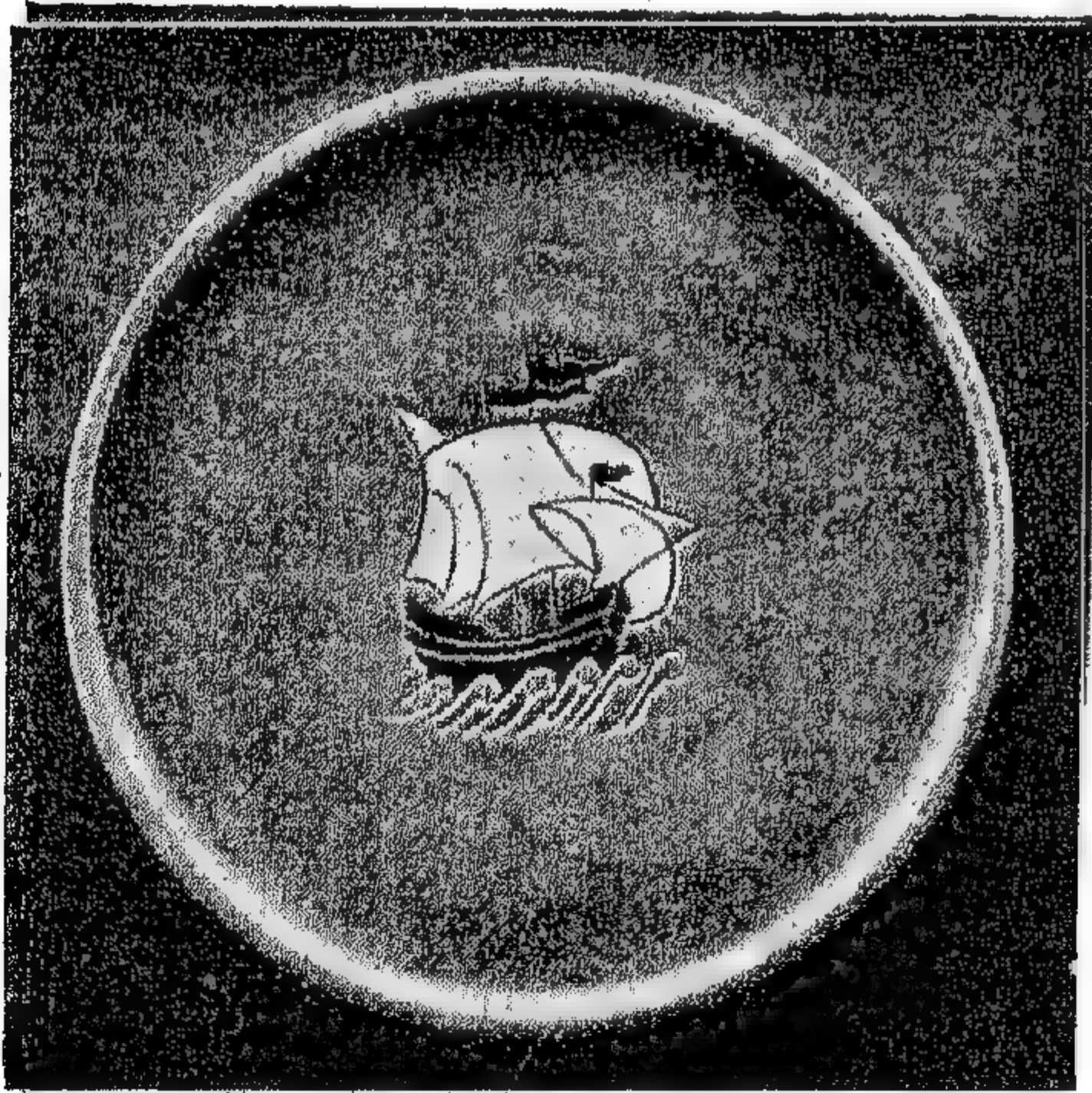
قوى ولكنة مأمون

يعين ديتول في الوقاية
من الأمراض ، إذ يقضى
على الجراثيم ، ولكنه
لا يضر الإنسان ، ويمكن
استعماله حتى في حالات
صفار الأطفال
إنه يشفى سريعاً
الجروح والقروح
ويمنع تلوثها
بالجراثيم
وطريقة
الاستعمال
مبسطة على
كل راجعاً
من ديتول



استعملوا ديتول المطهر
العصري

احمد شعير



تحف - مزهريات - اطقم شاي
وقهوة - تماثيل - خدق فني

شارع سليمان باشا رقم ١٤ (عمارة الشرق)

ما أتعس حظها بين النساء
وما أشقها بهؤلاء القساة
الغلاظ الذين منهم أبوها
وأما .. وذلك الحيوان ابن
عمها ! ..

وبدأوا يضيقون عليها
الخناق ... لا يتركونها
لافكارها ولا يدعونها تخلو
بنفسها حتى لا يشوه
الشیطان رأسها الصغير ..
على حد تعبيرهم !

حتى حرية التفكير منعوها
عنها وحرموها منها ! ..
ولم تطل بها الايام لتتلمس
مخرجاً من بلائها ، اذ أقبل
ذات مساء خطيبها الهمام مع
والده الجليل فاجتمعوا
بوالديها طويلاً ، ولم يخرجوا
في تلك الليلة الا بعد أن
حددوا موعد الزفاف ..

ومضى بها ركب الزمن
حيثاً حثيثاً ، حتى لم يبق
على الليلة المشئومة غير عشرة
أيام ..

وانها لتذكر هذه الايام
العشرة يوماً يوماً وساعة
ساعة ولحظة لحظة !
وكيف تنساها وهي كل
ماذاقته في حياتها من سعادة

ذات غروب من ربيع ..
كانت جالسة تحت جذع
شجرة من حديقة دارها
الواسعة ، وأفكارها سوداء
في لون الطين ، حين تهادى
الى سمعها من حديقة المنزل
المجاور صوت رخيم خنون
يغنى :

حنانك يا ليل .. انى وحيد
قضيت العمر كآفاق شريد
أسأل الافلاك عن نجم طريد
فى نواح وبكاء كالعديد
حنانك يا ليل أبحث عن حبيب

ساهم اللحظ أو ثغاء طروب
وهز الصوت الحزين
كيانها هذا عنيقا ، فلم
تحس الا وقدمها تحملا لها
حتى ارتكزت بمرفقيها على
السور المعشوشب الذى
يفصل بين الحديقتين ..

البقية ص ٦٧

ولدت ولن تكونى لاحد
سواه ! ..

وكانما انقضت على رأسها
صاعقة فتهاوت على أحد
المقاعد ذليلة الخاطر مهیضة
الجناح فاقدة الرجاء .. فحتى
أما .. وقفت معهم دونها !
ما أشقها بهؤلاء القوم ،
انها بينهم كحمل وديع بين
شرذمة من الذئاب الضارية ..
واذ هي فى ظلمة يأسها
وفى بحر من دموعها ، انبثق
فى ذهنها خاطر أضاء كالامل
وتوهج كالشعاع وسرى
كالفجر يمزق أحشاء الليل !
لم لا تبوح له بما تكنه
نحوه ؟ لم لا تصارحه بحقيقة
شعورها ؟ لا شك أنه لا
يخلو من كرامة ومن كبرياء
كالأدبيين ، واذ ذاك سيأنف
ويربأ بنفسه أن يحوز امرأة
تتمنى الموت عن الحياة معه
تحت سقف واحد ! ..

وواتها فرصة فانفردت
به ، واستطاعت بعد جهد أن
تخلق مشاعرها للحظة
توددت خلالها اليه وراحت
تلاطفه وتلين معه فى الحديث
حتى قالت :

- اذا كنت لا أحبك ..

فهل تتزوجنى ؟ !

وأجاب فى بساطة وغباء :

- ولم لا ؟ !

وعادت تقول فى دهشة :

- لم لا ؟ أنا لا أحبك ..

وقاطعها فى تبجح :

- ستحبينى مع مرور
الايام ..

وهتفت به فى احتقار :

- كأنى بالحب فى عرفك

صنعة تزدد اتقاناً مع الزمن !

وأجابها فى وقاحة :

- هو ذلك .. لكن ما دخل

الحب فى الزواج ؟ !

وانسحبت الى غرفتها قبل

أن تمتد يدها فى ثورة غضبها

وحقدتها الى آنية الزهور

فتحطم بها رأسه القذر ..

فى تلك الليلة أدركت ان

لا أمل لها فى الخلاص ..

فستزف اليه شاة أو لم

تشأ ! ..

وقود الحياة

الكربوهيدرات وفي نهايه عملية الهضم تتحول كل الكربوهيدرات الى هذا النوع من السكر حتى يسهل امتصاصه والانتفاع به ولذا فهو يستعمل في الحالات التي تتطلب تغذية سريعة كحالات الاجهاد والاعياء والمرضى فيعطى فى حقن خاصة عن طريق الدم وبذلك يحصل الجسم على غذاء مهضوم جاهز

وللنشويات والسكريات علاقة وثيقة بنسبة السكر فى الدم فبعد أكلة غنية بهما ترتفع نسبة السكر فى الدم وبالتالي يظهر هذا السكر فى البول وظهور السكر فى البول فى هذه الحالة لا يعتبر مرضاً إذ أنه فى مدى ساعتين ترجع نسبة السكر فى الدم الى مستواها العادى ويختفى السكر بمساعدة هرمون الانسولين الذى يكثر افرازه داخل الجسم عقب التغذية على مواد سكرية ، أما مرض البول السكرى المعروف فينشأ من تلف الانسجة التى تفرز هذا الهرمون وبذا لا تتمكن الانسجة من استهلاك السكريات الممتصة ولذلك فانها تخرج عن طريق البول ولا يستفيد منها الجسم ونظراً لما لهذه المأكولات من قيمة حرارية عالية فانها تكثر فى الاغذية الشتوية لما يتطلبه هذا الفصل من الدفء بينما يحسن الاقلال منها صيفاً ، كما ان الزيادة منها تسبب البدانة لان الفائض يخزن على صورة دهن ، لذا يلجأ سمان الاجسام الى اتباع رجيم خاص تخلص مأكولاته من النشويات فيبتدىء الجسم فى استهلاك ما خزنه من دهن ونشأ وقت الرخاء وبذا يعود الجسم الى حالته الطبيعية ويفرغ على صاحبه رشاقة وقد اجميلا

فوزى يوسف رفاعى
كيمائى

والكربوهيدرات لا تهضم الا فى الفم بتأثير اللعاب والامعاء بتأثير الافرازات المعوية ولذا وجب مضغ الاغذية النشوية جيداً حتى تختلط بأكبر كمية من اللعاب الذى يحولها الى مركبات بسيطة أقرب الى الحالة التى ستمتص عليها فى جدر الامعاء ، وحينما تصل هذه المركبات المتحللة الى الامعاء مع بقية الغذاء يتم تحويلها جميعاً الى أبسط صورة لهذه المركبات وهى المعروفة بالسكريات البسيطة التى تشابه السكر الموجود فى العنب ، ومن جدر الامعاء تمتصها الشعيرات الدموية لتوزعها على خلايا الجسم حيث تتحد مع الاكسجين الذى يأتى مع الشهيقة وهذا الاتحاد يطلق الحرارة المخزنة من عقالها .

وقد يكثر الشخص منا من أكل هذه النشويات أو من أكل السكريات بما يزيد على حاجة الجسم منها وهنا لا يحرق الجسم كل هذا الوقود بل يأخذ منه كفايته والباقي يحوله الى صندوق التوفير فى الجسم وهو الكبد والعضلات ويكون التخزين على صورة نشأ حيوانى (جليكوجين) وقد يتحول الجزء الزائد الى دهن يترسب تحت الجلد أو بين خلايا الجسم ، فاذا حدث أن قلت كمية الكربوهيدرات فى الغذاء كما يحدث فى الصيام مثلاً أن للجسم أن يسحب من توفيره ليعوض النقص الموجود فى تموينه فيبدأ فى تحويل هذه الارصدة المتجمدة الى صورة يسهل عليه الانتفاع بها .

وسكر العنب (الجلوكوز) هو أبسط أنواع

تخزن فى النشا والسكريات يكونها النباتات حتى اذا ما تغذينا بها انطلقت هذه الطاقة الحرارية داخل جسمنا لتعمل عمل البنزين للسيارة ومن ثم تساعدنا على أداء وظائفنا الحيوية اليومية من جري وعمل وحركة .

واذا قلنا ان هذا الغذاء نشوى فليس معنى ذلك اختفاء العناصر الغذائية الاخرى كالبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن بل معنى ذلك أن النشويات والسكريات تحتل فيه جزءاً كبيراً فتبلغ نسبة الكربوهيدرات فى الارز حوالى ٨١٪ والشعير ٧٢٪ والمكرونه ٥٢٪ والذرة ٧٣٪ والبلع ٧٥٪ والقمح ٧٥٪ وكلها تعتبر أغذية غنية بالكربوهيدرات اما لارتفاع نسبة النشا بها كما فى القمح والشعير والارز أو لوجود كمية كبيرة من السكر بها كالعسل والبلع .

يحرص سائق السيارة على تزويد سيارته بالبنزين كلما احتاجت اليه والا كانت عرضة للتوقف وعدم المسير كذلك الانسان يمكن تشبيهه بالآلة المحركة يجب عليه أن يزود نفسه بالوقود بين الان والآخر حتى يمكنه مجابهة أعباء الحياة التى تتطلب مجهوداً وافراً ، ووقود الحياة هو الغذاء ، وأرخص مصدر المجهود هو النشويات والدهون .

والنشويات لفظ شائع لقسم هام من أقسام الغذاء يكون النشا أكبر جزء فيه ولكنه فى الواقع لا يقتصر على النشا بل يضم معه جميع أنواع السكريات من بسيطة كسكر العنب ومركبة كسكر القصب واللبن وكذلك يضم هذا القسم بعض أنواع الالياف السهلة الهضم ، وهذه كلها تعرف باسم الكربوهيدرات أى المواد التى يدخل فى تركيبها الكربون والاكسجين .

والكربوهيدرات أصل تكوينها فى النبات كنتاج لعملية التمثيل الضوئى وهى احدى الوظائف الحيوية التى تقوم بها أوراق الاشجار وخامات هذه العملية هى ثانى اكسيد الكربون والماء والطاقة الضوئية أو الحرارية

لكي تحتفظ الملابس دائماً ببياضها الناصع ، استعملى قليلاً من :

زهرة
كولمان

ف تخاف
غسل الملابس
عند شططها



سید محمد علی ۱۹۵۰



القاهرة ١٨ شارع عماد الدين . م . ت ٨٤١٩
الاسكندرية ٧ شارع محطة مصر . م . ت ٨١٢٣
بورسعيد ، عند ج . بويحيى شارع صيفية زغول

شركة مصر
للصناعات ايراضية
أول مؤسسة مصرية في التصنيع

أخبرك الوارءات
من أشهر المصانع الأولى

الحسين

شعارنا : القناعة : الصدق : الامانة

المركز الرئيسي، ميدان الخازندار ٧٦١٤٤ : الفرع: العناية، حملا، بولاق، أقاليم



قسم فاضل :
بالعباد والمفوضات
وحرارات الفرائد

حدیث مع السيد عبد الرحيم مانستين

وهنا سألناه عن مدى ما وصلت إليه المرأة في الصين من رقي اجتماعي فأجابنا بقوله : ان المرأة تحيا في الصين وترقى وتتطور مع الحياة كما في البلاد الشرقية فعندنا نساء سافرات يغشين المجتمعات ويشاركن الشباب في طلب العلم وأوجه النشاط العامة ، كما ان عندنا نساء لم يزلن محجبات بعيدات عن غشيان المجتمعات قلنا لسماحته : وهل المرأة في الصين تتمتع بحقوقها السياسية كحق التصويت في الانتخاب والترشيح للمجالس النيابية؟ قال : ان الدستور لم يحد من حرية المرأة الصينية في استعمال حقها السياسي ولم يمنعها من الترشيح للبرلمان . ومع ذلك فهي لا تهتم كثيرا لهذا الحق . .

وتحدثنا مع الضيف
العظيم حديثا كله ود وصفا
سألناه :
- كيف حال المرأة المسلمة
في الصين ؟
فابتسم وقال في هدوئه
وتواضعه الجم :
ان المرأة المسلمة في الصين
كأختها في مصر ، تحب بيتها
وتعنى به ، وتطيع زوجها

هو النظام حركة الأمعاء





جرونى لمحفلاتكم

جرونى
يهتم بمحفلات:

الشاي
الافراح
الكوكتيل
البوفيهات الخ..

DAC

وكل ما عليكم الاتصال بقسم المحفلات
تليفون ٤٦١٩٥



بسكويت

و

حلويات

الحندوبل

٣١ شارع الجمرات القديم بالمكسيك ت: ٢٤١١٣

عاصفة في قلب

بقية المنشور ص ٦١

وراحت ترمق الفتى
لحزين مشفقة رائية
ودت من أعماقها لو تناديه
بتخفف عما به أو تواسيه ،
ولعلها أتت شيئا نبهه الى
وجودها ، اذ استدار في تلك
اللحظة وما كاد يتبينها حتى
اقبل نحوها في خطو سعيد
رفى عينيه فرحة وليدة ..
ثم همس اليها فى رقة حانية
- ظننت نفسى وحيدا ..
- قد عكرت صفوك !؟
- كنت أشكو للسماء
وحدثنى ..

ومضى بهما الحديث رقيقا
عذبا ، حتى روى لها طرفا
من حياته .. فعرفت أنه
على موعد مع اجازة الطب
بعد ثلاثة أشهر لاغير وأنه
أتى الى هذه الضيعة التى
يملكها جده - اذ أن والده
توفى وهو طفل صغير -
لقضاء عطلة نصف السنة
التى انقضى منها نصفها ..
وحديثه هى الاخرى عن
نفسها ، ولكنها أخفت عنه
قصة قلبها الخالى الذى يريد
ذووها أن يملأوه عنوة
بذلك السمج ابن عمها
لقد أشفقت على فرصة
الوليدة بلقيها فأخفت عنه
تلك الحقيقة !

وتواعدا فى تلك الليلة على
اللقاء فى نفس المكان كل
غروب .. ولكن ، هل كان
يدور بخلدتها أن تلك الايام
القلائل التى التقيا فيها
بعد ذلك ستربط بين قلبيهما
أجل ، أحبته بكل كيائها
.. بكل حرمانها .. أحبته
بالقدر الذى كرهت به الآخر
أحبته أكثر من حبها للحياة !
وأحبها هو أيضا ، ذلك
الحب المتقد العنيف الذى
دائما ما يحمله الشعراء
لعرائس الاحلام ! ..
ولكن الحقيقة التى ظلت
تكتمها فى صدرها وتطوى

عليها جوانحها ، باحت له
بها فى رابع أمسياتهما وهى
تبكى فى صدره ...

واضطربت أساريره
وعلتها مسحة كثيبة من
الحسرة والهم ، ولكن نظراته
لم تلبث أن استضاءت
بالتحدى والتمعت بالامل
وشعت بالفرحة وهمس فى
رقة :

- لا عليك ، فما زال فى
الوقت متسع .. سأصحب
جدى غدا فنطلب يدك من
والديك ...

وافترقا فى تلك الليلة
وفى قلبيهما من الامال
والاحلام ما يحيى جيلا من
الموتى ! ..

وفى الامسية التالية
بكرت بالذهاب الى لقياء ،
ولم يطل انتظارها اذ رآته
قادما مطأطأ الرأس شارد
البصر ، فألقت بنفسها بين
ذراعيه باكية ، وهمس وهو
يمسح بيده على شعرها فى
حنان :

- قد فعلنا المستحيل ..
وقالت من خلال دموعها :
- قد سمعت كل شيء !
وكانت تلك ليلة الوداع ،
فمع الفجر رحل الحبيب الى
القاهرة وتركها وحدها بين
شرذمة الذئاب ! ..
يقولون ان أعذب الحلم
وأروع .. هو حلم العذراء
بليلة زفافها ! ..

أما هى فقد استقبلت تلك
الليلة كما يستقبل البرىء
حبيل المشنقة ! ..

جلست بجوار الرجل
الذى فرضوه على حياتها ،
وعلى شفيتها ابتسامة
كضحكة الباكي وهى تنظر
الى الجموع المائجة فى حسرة
لا ترى من بينهم غير وجه
حبيبها ولا تسمع من ضجيجهم
غير همس فتاها ..

فليأخذها اذن .. فلن
ينال منها غير حطام من
جسد ..

أما قلبها فقد أغلقت على
وحيدها .. الى الابد ! !

قوى عضلات بطنك

أضعف عضلات عند السيدات هي عضلات البطن . ذلك لان الحمل والولادة يؤثران فيها كل التأثير . وقد ثبت أن التمرينات الرياضية هي أحسن مقو لهذه العضلات ان مورست كما يجب . غير أن النتيجة لا تظهر بسرعة بل يجب الانتظار والثابرة ان اريد لها النجاح . وينصح أصحاب المعاهد الرياضية النساء بأن يزاو لن هذه التمرينات مبكرات فلا ينتظرن ارتخاء عضلاتهن ليفزعن الى الرياضة ذلك أن الوقاية خير من العلاج . وكل ما تتطلبه منك هذه التمرينات كرسى مطبخ صغير ستحاولين أن تحتفظي عليه بتوازنك . ان الجهد الذي سوف تبذلينه في سبيل هذا التوازن سوف يؤثر بلاشك على عضلاتك وخاصة عضلات بطنك . قد لا تنجحين أول الامر في اكتساب هذا التوازن وستسقطين من على الكرسي ولكن بشيء من المران ستعود اليك ثقتك بنفسك وستكسب عضلاتك القوة التي لا بد لك منها .

التمرين الثاني

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك . احتفظي بساق مثنية أمامك مع فرد الاخرى وابعادهما عن بعضهما . اعكسي الوضع . كرري هذه العملية ببطء وبدون توقف عشر مرات



التمرين الثاني (٣)

نقطة البدء



التمرين الأول (١)



التمرين الأول (٢)



التمرين الأول (٣)

التمرين الاول

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي مع ثني الخسدي الساقين ووضع قدم الساق الاخرى على الارض ورفع الذراعين فوق الرأس بحيث تلمس أصابع اليدين . ارفعي الساق الى أعلى عشر مرات . اعكسي الوضع وارفعي الساق الاخرى نفس عدد المرات .

التمرين الثالث

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك • ارفعي ساقك اليمنى مع مدها الى أعلى ثم اخفضيها وارفعي اليسرى وهكذا ... كرري هذه الحركة عشر مرات

التمرين الرابع

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك • اثني ركبتيك • امددي ساقيك مع شددهما جيدا الى الامام ثم الى أعلى • اخفضيهما وأعيدي الكرة عشر مرات



نقطة البدء



تقرير عن أعمال البنك سنة ١٩٤٩

حضرات المساهمين :

ان الامل الذي كان مرجوا من جهود الساسة ومحاولاتهم لنشر السلام وتوطيد اركانه ، وما يتبع ذلك من استترة امشاكل العالم الاقتصادية لم يزل بعيدا . فقد انتهى عام ١٩٤٩ وكانه عام تراجع عما كان يرتقبه العالم من نتائج تلك الجهود الطيبة بسبب ازدياد عوامل الشك والقلق .

والملق .
صحيح ان مشروع «مارشال» لا يزال ساريا في طريقه المرسوم . وانه كاد يصيب اهدافه في كثير من النواحي رغم ما صادفه من صعوبات وقد استرعى اهتمام العالم حادث تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني في ١٨ سبتمبر سنة ١٩٤٩ . فقد حدث هذا التخفيض بنسبة كبيرة لم تكن متوقعة ، بعد ان سبقته تكديبات متكررة ، وجر وراءه تخفيض كثير من عملات الدول الاخرى .

ومع أن مصر تعتبر خارج منطقة الاسترليني إلا أنها قد تأثرت بهذا التخفيض وبخاصة من ناحية ديونها الاسترلينية . فان هذه الديون التي تقدر الآن بنحو ٣٠٠ مليون جنيه قد انخفضت قيمتها بمقدار ٣٠.٥ ٪ بالنسبة للذهب والعملات الصعبة . وفي كل عام تدور مفاوضات طويلة للأفراج عن جزء من هذه الديون . وهي تدور الآن للاتفاق علي مقدار الجزء الذي سيمفرج عنه هذا العام .

الجزء الذي سيتم طرحه في السوق
كذلك قد تأثر غطاء النقد المصري بسبب
تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني . فان الجزء
الأكبر من غطاء البنوك المصرية يتكون - كما
نعلمون - من اذونات على الخزانة البريطانية .
ولقد كان من اثر تخفيض العملة الاسترلينية
أن فكرت الحكومة في اتخاذ الخطوات اللازمة
لدعم النقد المصري فاشترت ٢٥ مليون دولار
ذهبا وكمية من اذونات على الخزانة الامريكية
قيمتها ٢٢ مليون دولار . وقد احسنت
الحكومة باتخاذ هذا الاجراء . ونود أن تتبع
هذه الخطوة خطوات أخرى في سبيل تدعيم
مالية البلاد واقتصادها - وذلك بالبدء فوراً
في تنفيذ المشروعات الكبرى التي تريد من
انتاجها الزراعي والصناعي . فاننا مع ما
نشاهده من تقدم البلاد الزراعي سنة بعد
سنة ، لاستكمال حاجة الاستهلاك المحلي .

هذا وقد ارتفعت اثمان محصول القطن في موسم ١٩٤٩/١٩٥٠ وبخاصة بعد تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني ، كما ارتفعت اثمان كثير من المواد الاولية الاخرى لهذا السبب ولاسباب اخرى اهمها قلة الدولارات وما تتبعه الحكومة الامريكية من سياسة تحديد اثمان محروبة لمختلف المحاصيل الزراعية .

ورغم ارتفاع أسعار القطن فإننا لم نستطع موازنة ميزاننا التجاري . فقد ظهر به - كالعشرين السابقة - عجز بلغ في سنة ١٩٤٩ نحو ٤٠ مليون جنيه - مقابل ٣٠ مليون جنيه في السنة السابقة - حيث بلغت قيمة الواردات ١٧٦ مليون جنيه بينما كانت قيمة الصادرات ١٣٦ مليون جنيه .

أما في الناحية الصناعية فنحن في مطلع نهضة ترتقب منها كل خير ، إذا يادونا الى تصنيع البلاد تصنيعا قوامه الدراسة الوافية والبحث العميق . فان التصنيع بجانب انتاجنا الزراعى هو العلاج الوحيد لرفع مستوى المعيشة لكثرة اهل هذه البلاد .

ان الصناعة في مصر مولود حديث يحتاج ،
لكي يستقر وينمو ، الى كثير من الرعاية والمعونة

والتأييد . فمثلا صناعة الغزل والنسيج - وهى أهم صناعة فى البلاد - قد أمكنها فى فترة الرواج أثناء الحرب أن تكون احتياطيات لتجديد آلاتها تجديدا يساعد على زيادة الإنتاج واثقانه حتى تتمكن من خفض تكاليفها لتستطيع مقاومة المنافسة الخارجية .

والآن وقد زال الرواج الذي مكن هذه الصناعة من القيام بكل ذلك فانها ستواجه ظروف الاحوال الطبيعية وهى مثقلة بمختلف الضرائب .

لقد وعدت الحكومة بالغاء الضريبة على الارباح الاستثنائية . ومع أنها لم تلغ للآن ، فان ذلك وحده لا يخفف كثيرا مآتاعيه الصناعة اذ أنها قد تضطر بعد الغاء هذه الضريبة الى سداد مبالغ باهظة مما حجوزته من أموال ، منذ سنة ١٩٤٠ ، لحساب احتياطي هبوط الاسعار . ان الحكومة بمعنى الان كل العناية بمحاربة الغلاء . فهل من طريقة انجح في حل هذه المشكلة من العمل على زيادة انتاج المواد

الضرورية من زراعية وصناعية ١٠٠٪
 قدرت الإيرادات في مشروع ميزانية الدولة
 لعام ١٩٥٠/١٩٥١ بمبلغ ١٧٠٠٢٣٧٠٠ جنيه
 مصرى . و قدرت المصروفات بمبلغ
 ١٩٦٠٠٠٠٠ جنيه مصرى أى أن هناك عجزاً
 قدره ٢٤٤٧٦٣٠٠ جنيه مصرى .

وتعتبر ميزانية الدولة دائما مرآة لحالتها المالية والاقتصادية . وكنا نغضب كل الاغبياط او كانت كثرة هذه الايرادات الضخمة - التي تتجاوز قبل الحرب الـ ٤٥ مليوناً من الجنيهات تستعمل في تحسين شؤون البلاد حسنا ومعنى . كذلك قد لاحظنا ان نصيب الموظفين والعمال من مشروع الميزانية نصيب يستلقت النظر . ونحن نرى ان من حق الحكومة بل من واجبها ان ترمي موظفيها وهما لها الرعاية التي تسمح لهم بان يحيا حياة راضية مطمئنة .

اشرنا في تقريرنا السابق الى الخلاف المعروف بيننا وبين الحكومة بخصوص الضرائب . وكنا نرجو أن يسوى هذا الخلاف تسوية ودية . ولكن رغم اتصالاتنا المتكررة وموافاة الوزراء السابقين ، الذين نيط بهم بحث هذا الموضوع بجميع ما طلبوا من بيانات وايضاخات فلان هذا الرجاء لم يتحقق .

والرجو أن يتحقق هذا الأمل الجديد في القريب العاجل .

تعتبر الميزانية المعروضة على حضراتكم
بجلاء عن استمرار التقدم في نشاط أعمال البنك
هذا النشاط الذي كان له أبلغ الأثر في أرباح
هذا العام .

ويستدل على هذا النشاط من زيادة التوظيف في مختلف ابوابه زيادة أدت بطبيعة الحال الى تناقص في الاموال الحاضرة بالنسبة لما كانت عليه في فترة الحرب ، مع احتفاظنا دائما بالمستوى الذي يجب أن تبقى فيه هذه الاموال . وذلك بجانب ما طرأ على الودائع من انكماش يسير ، وبالرغم من حبس مبلغ مليون ونصف مليون جنيه على حساب الخلاف السابق الاشارة اليه والخاص بالضريبة على الارباح الاستثنائية التي تطالبنا بها مصلحة الضرائب .

وتلاحظون حضراتكم أن أهم أبواب التوظيف قد اتسع فعلا بالنسبة لما كان عليه في العام الماضي ، وبخاصة باب التسليف بأمين بضائع بسبب ارتفاع أسعار القطن الذي ساهم مصرفكم في تمويل محصوله بنصيب متزايد . فإذا أضيف إلى ذلك كله النصيب الذي احتفظت بمستواه محفظة الأوراق المالية تجلت بوضوح أسباب الزيادة في الإيرادات ، إذ بلغت هذا العام ١٧٢.٠٥٢ جنيها مقابل ١٦٢٩٣.٥ جنيها في العام السابق .

وبالطبع قد صاحب نشاط الاعمال زيادة في المصروفات ، اذ بلغت هذا العام ٩٣٧٥.٣ جنيها مقابل ٨٥١٥٢٢ جنيها في السنة الماضية .

وهذه الزيادة ناتجة من ازدياد عبء المرتبات والاجور ومن استهلاك جزء من قيمة المباني المستجدة في بعض الفروع وما اقتضته سياسة الحيلة لمحاربة الطوارئ بالنسبة لاتساع ابواب التوظيف المختلفة . ورغم هذه الزيادة في الاعباء فقد بلغ صافي الارباح مبلغ ٧٨٢٥٤٨ جنيها مقابل ٧٧٧٨٠٣ جنيها في السنة الماضية . وهي نتيجة تبعث بلا شك على الرضا والتفاؤل بمستقبل مؤسستكم القومية .

تنتهى هذا العام مدة عصوية كل من حضرات اصحاب الدولة والسعادة والغزة :

اسماعیل صدقی باشا
حسن مختار رسمی باشا
محمد توفیق خلیل بك
ولحضراتكم ان تميدوا انتخابهم او تختاروا
غيرهم .

وقد دعونا لعضوية المجلس - تحت اعتمادكم
- كلا من حضرة صاحب السعادة الياس
اندر اوس باشا وحضرة الاستاذ حسين بك
محمد الجندي . ونعتقد أن سيسركم هذا
الاختيار .

فاذا وافقتم على ما جاء في هذا التقرير وعلى
الميزانية والحسابات المفروضة على حضراتكم
نرحوكم :

أولاً - التصديق على الميزانية وعلى الحسابات عن السنة المنتهية في ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ وإخلاء طرف أعضاء مجلس الإدارة من كل ما يتعلق بادارتهم في السنة المذكورة .

ثانيا - الموافقة على توزيع الارباح كاقترح
مجلس الإدارة *

ثالثاً - اختيار أعضاء لمجلس الإدارة بدل
حضرات الذين انتهت مدة عضويتهم أو إعادة
انتخابهم .

رابعا - اعتماد ضم
الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين
محمد بك الحندي - لعضوية المجلس .

خامساً - تعيين مراقب أو مراقبين
للحسابات لسنة ١٩٥٠ أو إعادة تعيين مكتب
الخبراء «هيات وبريدسون ونيوبى» وتحديد
اتمامه .

الجمعية العمومية العادية مساهمي (بنك مصر)
المنعقدة بدار البنك في يوم الأربعاء
٢٩ مارس سنة ١٩٥٠

قررت الجمعية العمومية بالإجماع مايلي :
 أولا : التصديق على تقرير مجلس الإدارة
 وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية في
 ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ وإخلاء طرف أعضاء
 مجلس الإدارة من كل ما يتعلق بإدارتهم في
 السنة المذكورة .

ثانيا : الموافقة على توزيع الارباح كاتفاق
مجلس الادارة وصرف مبالغ خمسة وثمانين
قرشا عن كل سهم - بدون استقطاع ضرائب -
مقابل تقديم الكوبون رقم ٢٧ مصحوبا بالسهم
الى بنك مصر أو أحد فروعها ابتداء من يوم
الثلاثاء ٤ ابريل سنة ١٩٥٠

ثالثاً : اعتماد تعيين حضرة صاحب السعادة
الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين
محمد الخندي بك عضوين بمجلس الادارة .

رابعا : اعادة اختيار حضرات اعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم، وهم: حضرة صاحب الدولة اسماعيل صدقي باشا وصاحب

السعادة حسن مختار رسمي باشا وصاحب
العزة محمد توفيق خليل بك .
خامسا : إعادة ترميم الخلاء (هــوات

وبريدسون ونيدوبي « مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٠. وتفويض مجلس الإدارة في تحديد اتعابه

خزى جمالك من الطبيعة

كيف تستغلين شمس الصيف فى زينتك

يسرنى وقد أعلن شهر مايو مقدم الصيف أن أوكد لقارئاتي أن بشرتهن فى حاجة الى عناية ووقاية خاصتين خلال الصيف وشمسه المحرقة .

لقد اعتدنا أن نقضى معظم وقتنا أثناء الصيف فى الخلاء اما على شواطئ البحار أو فى الريف البهيج . وهذا النشاط يعرض بشرتنا للشمس فتكون النتيجة أن تسمر جلودنا وغالباً ما يصيبها جفاف شديد . وكثير من الناس يعجبون بلون البشرة التى لوحتها الشمس لنضارتها وجاذبيتها . . . ولكننا لا يجب أن نغفل سلامة البشرة بأى حال من الاحوال اذا شئنا أن نتمتع بتلك السمرة المستحبة . وهناك فريق آخر يلد له أن يستمتع بأشعة الشمس والهواء الطلق دون أن تلوح بشرته ، فهن يفضلن الاحتفاظ بلونها الطبيعى على مدار السنة . ويمكن لكل فريق أن يحظى ببغيته وذلك باستعمال المستحضرات الملائمة

اذا شئت أن تكون بشرتك فى لون البرنز - فعليك باستعمال زيت (سن تان) على أن تغطى به كل الاجزاء المعرضة لاشعة الشمس . اما اذا أردت أن تكون لبشرتك سمرة خفيفة

فعليك باستعمال كريم واق من الشمس (سن بروف كريم) تغطى به وبكل عناية الاجزاء المعرضة للشمس من جسدك ولا يفوتك ان تضيفى عدة طبقات من هذا الكريم دفعة واحدة اذا شئت أن تمكثى فى الشمس وقتاً طويلاً - ومع ان طبقة الكريم سوف تكون كثيفة

أما وقد اخترت لنفسك المستحضرات التى تلائمك - فلتذكرى دائماً هذه النصائح الثلاث الهامة :

١ - عند استعمال المستحضر تغطى جميع أجزاء الجسم المعرضة للشمس مع زيادة المقدار فيما يتعلق بالسيقان وتغطى طبقة ثقيلة وكذا نهاية الذراعين والابطين والكتفين كما يحتاج الظهر الى وقاية تعادل ما يحتاجه الوجه . استعمال الزيت أو الكريم بسخاء وبخاصة فى بداية الصيف - اذ لا تكون بشرتك قد اعتادت بعد على الحرارة الشديدة

٢ - خذى حمام الشمس ببطء وبالتدريج - فلم يحدث للبشرة أضرار نتيجة لسمرة اكتسبت بالتدريج - ولكن تهيج الجلد والتهابه ينتجان عن التعرض للشمس دفعة واحدة والتعرض لوهجها مدة طويلة .

٣ - تذكرى دائماً ان من المحتمل أن تصاب البشرة بالتهاب نتيجة لعادة الاستلقاء على الرمال . كونى حريصة وخذى معك الى الشاطئ (روبا) ليقى بشرتك احتكاك حبات الرمل بها .

وهاك بعض ارشادات أخرى لاعداد زينتك خلال فترة الصيف

١ - استعملى مسحوقاً

(بودرة) كاساس للمستحضرات التى تستعملينها وكواق من الشمس فى نفس الوقت ويستحسن استعمال (بودرة سن بروف كريم) المعدة خصيصاً لمثل هذه الحالات .

٢ - ان أحمر الشفاة السائل لعظيم الجاذبية مع البشرة السمراء

٣ - استبدلى البودرة المعتادة بأخرى تعطى ظلاً يتناسب واللون الاسمر الجميل

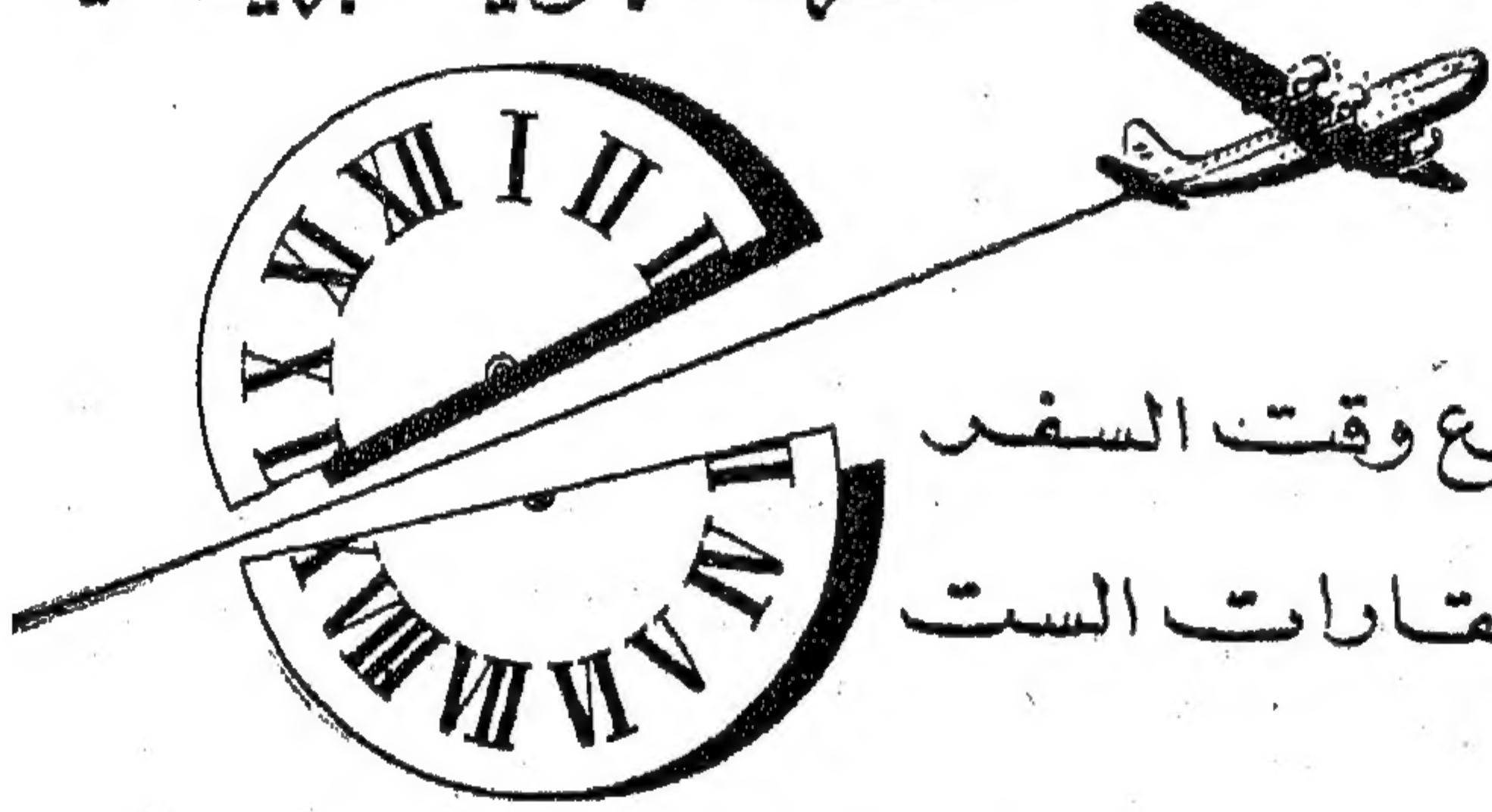
٤ - استعملى أحمر شفاه فاتح اللون عما تستعملين عادة فاللون الاحمر البرتقالى

(أورانج) للشفاه سيبدو مدهشاً مع بشرة سمراء .
٥ - دعى زينتك تبدو طبيعية

وبما ان البشرة تكون قابلة للجفاف نتيجة لكثرة تعرضها للشمس - فعليك باستعمال كريم دسم مغذ أثناء الليل ليعيد الى بشرتك نعومتها ورقتها . ولسوف تجدين - اذا ما اتبعت هذه الارشادات - أن الصيف سيكون رفيقاً بجمالك وسيبقى ويدعه أعظم اشراقاً وأكثر حيوية ونضارة .

(وينفريد كيسى)
خبيرة معامل اليزابيث أردن

الطرق الجوية البريطانية



تقطع وقت السفر إلى القارات الست

إن الطائرات السريعة بخدماتها المنتظمة الى ٥١ قطاراً القارات الست ، توفر من وقت سفرك الثمين الساعات والأيام أوعدة أسابيع أحياناً .
فأنت تسافر بسرعة وراحة طوال الرحلة بتذكرة واحدة ، وتتمتع بوجبات الطعام التكرمية بغير أن تدفع مبالغ زائدة ، لتعام الراحة التى تلمسها فى تقاليد وخبرة ٣١ عاماً للطرف الجوية البريطانية

للاستعلامات ومخيم الاماكن انصلوا ، بمركز مخيم الاماكن التابع للطرف الجوية البريطانية القاهرة ١ - شارع قصر النيل ٤٩٩٠ - ٤٩٩١ - ٤٩٩٢ - ٤٩٩٣ - ٤٩٩٤ - ٤٩٩٥ - ٤٩٩٦ - ٤٩٩٧ - ٤٩٩٨ - ٤٩٩٩ - ٥٠٠٠ - ٥٠٠١ - ٥٠٠٢ - ٥٠٠٣ - ٥٠٠٤ - ٥٠٠٥ - ٥٠٠٦ - ٥٠٠٧ - ٥٠٠٨ - ٥٠٠٩ - ٥٠١٠ - ٥٠١١ - ٥٠١٢ - ٥٠١٣ - ٥٠١٤ - ٥٠١٥ - ٥٠١٦ - ٥٠١٧ - ٥٠١٨ - ٥٠١٩ - ٥٠٢٠ - ٥٠٢١ - ٥٠٢٢ - ٥٠٢٣ - ٥٠٢٤ - ٥٠٢٥ - ٥٠٢٦ - ٥٠٢٧ - ٥٠٢٨ - ٥٠٢٩ - ٥٠٣٠ - ٥٠٣١ - ٥٠٣٢ - ٥٠٣٣ - ٥٠٣٤ - ٥٠٣٥ - ٥٠٣٦ - ٥٠٣٧ - ٥٠٣٨ - ٥٠٣٩ - ٥٠٤٠ - ٥٠٤١ - ٥٠٤٢ - ٥٠٤٣ - ٥٠٤٤ - ٥٠٤٥ - ٥٠٤٦ - ٥٠٤٧ - ٥٠٤٨ - ٥٠٤٩ - ٥٠٥٠ - ٥٠٥١ - ٥٠٥٢ - ٥٠٥٣ - ٥٠٥٤ - ٥٠٥٥ - ٥٠٥٦ - ٥٠٥٧ - ٥٠٥٨ - ٥٠٥٩ - ٥٠٦٠ - ٥٠٦١ - ٥٠٦٢ - ٥٠٦٣ - ٥٠٦٤ - ٥٠٦٥ - ٥٠٦٦ - ٥٠٦٧ - ٥٠٦٨ - ٥٠٦٩ - ٥٠٧٠ - ٥٠٧١ - ٥٠٧٢ - ٥٠٧٣ - ٥٠٧٤ - ٥٠٧٥ - ٥٠٧٦ - ٥٠٧٧ - ٥٠٧٨ - ٥٠٧٩ - ٥٠٨٠ - ٥٠٨١ - ٥٠٨٢ - ٥٠٨٣ - ٥٠٨٤ - ٥٠٨٥ - ٥٠٨٦ - ٥٠٨٧ - ٥٠٨٨ - ٥٠٨٩ - ٥٠٩٠ - ٥٠٩١ - ٥٠٩٢ - ٥٠٩٣ - ٥٠٩٤ - ٥٠٩٥ - ٥٠٩٦ - ٥٠٩٧ - ٥٠٩٨ - ٥٠٩٩ - ٥١٠٠ - ٥١٠١ - ٥١٠٢ - ٥١٠٣ - ٥١٠٤ - ٥١٠٥ - ٥١٠٦ - ٥١٠٧ - ٥١٠٨ - ٥١٠٩ - ٥١١٠ - ٥١١١ - ٥١١٢ - ٥١١٣ - ٥١١٤ - ٥١١٥ - ٥١١٦ - ٥١١٧ - ٥١١٨ - ٥١١٩ - ٥١٢٠ - ٥١٢١ - ٥١٢٢ - ٥١٢٣ - ٥١٢٤ - ٥١٢٥ - ٥١٢٦ - ٥١٢٧ - ٥١٢٨ - ٥١٢٩ - ٥١٣٠ - ٥١٣١ - ٥١٣٢ - ٥١٣٣ - ٥١٣٤ - ٥١٣٥ - ٥١٣٦ - ٥١٣٧ - ٥١٣٨ - ٥١٣٩ - ٥١٤٠ - ٥١٤١ - ٥١٤٢ - ٥١٤٣ - ٥١٤٤ - ٥١٤٥ - ٥١٤٦ - ٥١٤٧ - ٥١٤٨ - ٥١٤٩ - ٥١٥٠ - ٥١٥١ - ٥١٥٢ - ٥١٥٣ - ٥١٥٤ - ٥١٥٥ - ٥١٥٦ - ٥١٥٧ - ٥١٥٨ - ٥١٥٩ - ٥١٦٠ - ٥١٦١ - ٥١٦٢ - ٥١٦٣ - ٥١٦٤ - ٥١٦٥ - ٥١٦٦ - ٥١٦٧ - ٥١٦٨ - ٥١٦٩ - ٥١٧٠ - ٥١٧١ - ٥١٧٢ - ٥١٧٣ - ٥١٧٤ - ٥١٧٥ - ٥١٧٦ - ٥١٧٧ - ٥١٧٨ - ٥١٧٩ - ٥١٨٠ - ٥١٨١ - ٥١٨٢ - ٥١٨٣ - ٥١٨٤ - ٥١٨٥ - ٥١٨٦ - ٥١٨٧ - ٥١٨٨ - ٥١٨٩ - ٥١٩٠ - ٥١٩١ - ٥١٩٢ - ٥١٩٣ - ٥١٩٤ - ٥١٩٥ - ٥١٩٦ - ٥١٩٧ - ٥١٩٨ - ٥١٩٩ - ٥٢٠٠ - ٥٢٠١ - ٥٢٠٢ - ٥٢٠٣ - ٥٢٠٤ - ٥٢٠٥ - ٥٢٠٦ - ٥٢٠٧ - ٥٢٠٨ - ٥٢٠٩ - ٥٢١٠ - ٥٢١١ - ٥٢١٢ - ٥٢١٣ - ٥٢١٤ - ٥٢١٥ - ٥٢١٦ - ٥٢١٧ - ٥٢١٨ - ٥٢١٩ - ٥٢٢٠ - ٥٢٢١ - ٥٢٢٢ - ٥٢٢٣ - ٥٢٢٤ - ٥٢٢٥ - ٥٢٢٦ - ٥٢٢٧ - ٥٢٢٨ - ٥٢٢٩ - ٥٢٣٠ - ٥٢٣١ - ٥٢٣٢ - ٥٢٣٣ - ٥٢٣٤ - ٥٢٣٥ - ٥٢٣٦ - ٥٢٣٧ - ٥٢٣٨ - ٥٢٣٩ - ٥٢٤٠ - ٥٢٤١ - ٥٢٤٢ - ٥٢٤٣ - ٥٢٤٤ - ٥٢٤٥ - ٥٢٤٦ - ٥٢٤٧ - ٥٢٤٨ - ٥٢٤٩ - ٥٢٥٠ - ٥٢٥١ - ٥٢٥٢ - ٥٢٥٣ - ٥٢٥٤ - ٥٢٥٥ - ٥٢٥٦ - ٥٢٥٧ - ٥٢٥٨ - ٥٢٥٩ - ٥٢٦٠ - ٥٢٦١ - ٥٢٦٢ - ٥٢٦٣ - ٥٢٦٤ - ٥٢٦٥ - ٥٢٦٦ - ٥٢٦٧ - ٥٢٦٨ - ٥٢٦٩ - ٥٢٧٠ - ٥٢٧١ - ٥٢٧٢ - ٥٢٧٣ - ٥٢٧٤ - ٥٢٧٥ - ٥٢٧٦ - ٥٢٧٧ - ٥٢٧٨ - ٥٢٧٩ - ٥٢٨٠ - ٥٢٨١ - ٥٢٨٢ - ٥٢٨٣ - ٥٢٨٤ - ٥٢٨٥ - ٥٢٨٦ - ٥٢٨٧ - ٥٢٨٨ - ٥٢٨٩ - ٥٢٩٠ - ٥٢٩١ - ٥٢٩٢ - ٥٢٩٣ - ٥٢٩٤ - ٥٢٩٥ - ٥٢٩٦ - ٥٢٩٧ - ٥٢٩٨ - ٥٢٩٩ - ٥٣٠٠ - ٥٣٠١ - ٥٣٠٢ - ٥٣٠٣ - ٥٣٠٤ - ٥٣٠٥ - ٥٣٠٦ - ٥٣٠٧ - ٥٣٠٨ - ٥٣٠٩ - ٥٣١٠ - ٥٣١١ - ٥٣١٢ - ٥٣١٣ - ٥٣١٤ - ٥٣١٥ - ٥٣١٦ - ٥٣١٧ - ٥٣١٨ - ٥٣١٩ - ٥٣٢٠ - ٥٣٢١ - ٥٣٢٢ - ٥٣٢٣ - ٥٣٢٤ - ٥٣٢٥ - ٥٣٢٦ - ٥٣٢٧ - ٥٣٢٨ - ٥٣٢٩ - ٥٣٣٠ - ٥٣٣١ - ٥٣٣٢ - ٥٣٣٣ - ٥٣٣٤ - ٥٣٣٥ - ٥٣٣٦ - ٥٣٣٧ - ٥٣٣٨ - ٥٣٣٩ - ٥٣٤٠ - ٥٣٤١ - ٥٣٤٢ - ٥٣٤٣ - ٥٣٤٤ - ٥٣٤٥ - ٥٣٤٦ - ٥٣٤٧ - ٥٣٤٨ - ٥٣٤٩ - ٥٣٥٠ - ٥٣٥١ - ٥٣٥٢ - ٥٣٥٣ - ٥٣٥٤ - ٥٣٥٥ - ٥٣٥٦ - ٥٣٥٧ - ٥٣٥٨ - ٥٣٥٩ - ٥٣٦٠ - ٥٣٦١ - ٥٣٦٢ - ٥٣٦٣ - ٥٣٦٤ - ٥٣٦٥ - ٥٣٦٦ - ٥٣٦٧ - ٥٣٦٨ - ٥٣٦٩ - ٥٣٧٠ - ٥٣٧١ - ٥٣٧٢ - ٥٣٧٣ - ٥٣٧٤ - ٥٣٧٥ - ٥٣٧٦ - ٥٣٧٧ - ٥٣٧٨ - ٥٣٧٩ - ٥٣٨٠ - ٥٣٨١ - ٥٣٨٢ - ٥٣٨٣ - ٥٣٨٤ - ٥٣٨٥ - ٥٣٨٦ - ٥٣٨٧ - ٥٣٨٨ - ٥٣٨٩ - ٥٣٩٠ - ٥٣٩١ - ٥٣٩٢ - ٥٣٩٣ - ٥٣٩٤ - ٥٣٩٥ - ٥٣٩٦ - ٥٣٩٧ - ٥٣٩٨ - ٥٣٩٩ - ٥٤٠٠ - ٥٤٠١ - ٥٤٠٢ - ٥٤٠٣ - ٥٤٠٤ - ٥٤٠٥ - ٥٤٠٦ - ٥٤٠٧ - ٥٤٠٨ - ٥٤٠٩ - ٥٤١٠ - ٥٤١١ - ٥٤١٢ - ٥٤١٣ - ٥٤١٤ - ٥٤١٥ - ٥٤١٦ - ٥٤١٧ - ٥٤١٨ - ٥٤١٩ - ٥٤٢٠ - ٥٤٢١ - ٥٤٢٢ - ٥٤٢٣ - ٥٤٢٤ - ٥٤٢٥ - ٥٤٢٦ - ٥٤٢٧ - ٥٤٢٨ - ٥٤٢٩ - ٥٤٣٠ - ٥٤٣١ - ٥٤٣٢ - ٥٤٣٣ - ٥٤٣٤ - ٥٤٣٥ - ٥٤٣٦ - ٥٤٣٧ - ٥٤٣٨ - ٥٤٣٩ - ٥٤٤٠ - ٥٤٤١ - ٥٤٤٢ - ٥٤٤٣ - ٥٤٤٤ - ٥٤٤٥ - ٥٤٤٦ - ٥٤٤٧ - ٥٤٤٨ - ٥٤٤٩ - ٥٤٥٠ - ٥٤٥١ - ٥٤٥٢ - ٥٤٥٣ - ٥٤٥٤ - ٥٤٥٥ - ٥٤٥٦ - ٥٤٥٧ - ٥٤٥٨ - ٥٤٥٩ - ٥٤٦٠ - ٥٤٦١ - ٥٤٦٢ - ٥٤٦٣ - ٥٤٦٤ - ٥٤٦٥ - ٥٤٦٦ - ٥٤٦٧ - ٥٤٦٨ - ٥٤٦٩ - ٥٤٧٠ - ٥٤٧١ - ٥٤٧٢ - ٥٤٧٣ - ٥٤٧٤ - ٥٤٧٥ - ٥٤٧٦ - ٥٤٧٧ - ٥٤٧٨ - ٥٤٧٩ - ٥٤٨٠ - ٥٤٨١ - ٥٤٨٢ - ٥٤٨٣ - ٥٤٨٤ - ٥٤٨٥ - ٥٤٨٦ - ٥٤٨٧ - ٥٤٨٨ - ٥٤٨٩ - ٥٤٩٠ - ٥٤٩١ - ٥٤٩٢ - ٥٤٩٣ - ٥٤٩٤ - ٥٤٩٥ - ٥٤٩٦ - ٥٤٩٧ - ٥٤٩٨ - ٥٤٩٩ - ٥٥٠٠ - ٥٥٠١ - ٥٥٠٢ - ٥٥٠٣ - ٥٥٠٤ - ٥٥٠٥ - ٥٥٠٦ - ٥٥٠٧ - ٥٥٠٨ - ٥٥٠٩ - ٥٥١٠ - ٥٥١١ - ٥٥١٢ - ٥٥١٣ - ٥٥١٤ - ٥٥١٥ - ٥٥١٦ - ٥٥١٧ - ٥٥١٨ - ٥٥١٩ - ٥٥٢٠ - ٥٥٢١ - ٥٥٢٢ - ٥٥٢٣ - ٥٥٢٤ - ٥٥٢٥ - ٥٥٢٦ - ٥٥٢٧ - ٥٥٢٨ - ٥٥٢٩ - ٥٥٣٠ - ٥٥٣١ - ٥٥٣٢ - ٥٥٣٣ - ٥٥٣٤ - ٥٥٣٥ - ٥٥٣٦ - ٥٥٣٧ - ٥٥٣٨ - ٥٥٣٩ - ٥٥٤٠ - ٥٥٤١ - ٥٥٤٢ - ٥٥٤٣ - ٥٥٤٤ - ٥٥٤٥ - ٥٥٤٦ - ٥٥٤٧ - ٥٥٤٨ - ٥٥٤٩ - ٥٥٥٠ - ٥٥٥١ - ٥٥٥٢ - ٥٥٥٣ - ٥٥٥٤ - ٥٥٥٥ - ٥٥٥٦ - ٥٥٥٧ - ٥٥٥٨ - ٥٥٥٩ - ٥٥٦٠ - ٥٥٦١ - ٥٥٦٢ - ٥٥٦٣ - ٥٥٦٤ - ٥٥٦٥ - ٥٥٦٦ - ٥٥٦٧ - ٥٥٦٨ - ٥٥٦٩ - ٥٥٧٠ - ٥٥٧١ - ٥٥٧٢ - ٥٥٧٣ - ٥٥٧٤ - ٥٥٧٥ - ٥٥٧٦ - ٥٥٧٧ - ٥٥٧٨ - ٥٥٧٩ - ٥٥٨٠ - ٥٥٨١ - ٥٥٨٢ - ٥٥٨٣ - ٥٥٨٤ - ٥٥٨٥ - ٥٥٨٦ - ٥٥٨٧ - ٥٥٨٨ - ٥٥٨٩ - ٥٥٩٠ - ٥٥٩١ - ٥٥٩٢ - ٥٥٩٣ - ٥٥٩٤ - ٥٥٩٥ - ٥٥٩٦ - ٥٥٩٧ - ٥٥٩٨ - ٥٥٩٩ - ٥٦٠٠ - ٥٦٠١ - ٥٦٠٢ - ٥٦٠٣ - ٥٦٠٤ - ٥٦٠٥ - ٥٦٠٦ - ٥٦٠٧ - ٥٦٠٨ - ٥٦٠٩ - ٥٦١٠ - ٥٦١١ - ٥٦١٢ - ٥٦١٣ - ٥٦١٤ - ٥٦١٥ - ٥٦١٦ - ٥٦١٧ - ٥٦١٨ - ٥٦١٩ - ٥٦٢٠ - ٥٦٢١ - ٥٦٢٢ - ٥٦٢٣ - ٥٦٢٤ - ٥٦٢٥ - ٥٦٢٦ - ٥٦٢٧ - ٥٦٢٨ - ٥٦٢٩ - ٥٦٣٠ - ٥٦٣١ - ٥٦٣٢ - ٥٦٣٣ - ٥٦٣٤ - ٥٦٣٥ - ٥٦٣٦ - ٥٦٣٧ - ٥٦٣٨ - ٥٦٣٩ - ٥٦٤٠ - ٥٦٤١ - ٥٦٤٢ - ٥٦٤٣ - ٥٦٤٤ - ٥٦٤٥ - ٥٦٤٦ - ٥٦٤٧ - ٥٦٤٨ - ٥٦٤٩ - ٥٦٥٠ - ٥٦٥١ - ٥٦٥٢ - ٥٦٥٣ - ٥٦٥٤ - ٥٦٥٥ - ٥٦٥٦ - ٥٦٥٧ - ٥٦٥٨ - ٥٦٥٩ - ٥٦٦٠ - ٥٦٦١ - ٥٦٦٢ - ٥٦٦٣ - ٥٦٦٤ - ٥٦٦٥ - ٥٦٦٦ - ٥٦٦٧ - ٥٦٦٨ - ٥٦٦٩ - ٥٦٧٠ - ٥٦٧١ - ٥٦٧٢ - ٥٦٧٣ - ٥٦٧٤ - ٥٦٧٥ - ٥٦٧٦ - ٥٦٧٧ - ٥٦٧٨ - ٥٦٧٩ - ٥٦٨٠ - ٥٦٨١ - ٥٦٨٢ - ٥٦٨٣ - ٥٦٨٤ - ٥٦٨٥ - ٥٦٨٦ - ٥٦٨٧ - ٥٦٨٨ - ٥٦٨٩ - ٥٦٩٠ - ٥٦٩١ - ٥٦٩٢ - ٥٦٩٣ - ٥٦٩٤ - ٥٦٩٥ - ٥٦٩٦ - ٥٦٩٧ - ٥٦٩٨ - ٥٦٩٩ - ٥٧٠٠ - ٥٧٠١ - ٥٧٠٢ - ٥٧٠٣ - ٥٧٠٤ - ٥٧٠٥ - ٥٧٠٦ - ٥٧٠٧ - ٥٧٠٨ - ٥٧٠٩ - ٥٧١٠ - ٥٧١١ - ٥٧١٢ - ٥٧١٣ - ٥٧١٤ - ٥٧١٥ - ٥٧١٦ - ٥٧١٧ - ٥٧١٨ - ٥٧١٩ - ٥٧٢٠ - ٥٧٢١ - ٥٧٢٢ - ٥٧٢٣ - ٥٧٢٤ - ٥٧٢٥ - ٥٧٢٦ - ٥٧٢٧ - ٥٧٢٨ - ٥٧٢٩ - ٥٧٣٠ - ٥٧٣١ - ٥٧٣٢ - ٥٧٣٣ - ٥٧٣٤ - ٥٧٣٥ - ٥٧٣٦ - ٥٧٣٧ - ٥٧٣٨ - ٥٧٣٩ - ٥٧٤٠ - ٥٧٤١ - ٥٧٤٢ - ٥٧٤٣ - ٥٧٤٤ - ٥٧٤٥ - ٥٧٤٦ - ٥٧٤٧ - ٥٧٤٨ - ٥٧٤٩ - ٥٧٥٠ - ٥٧٥١ - ٥٧٥٢ - ٥٧٥٣ - ٥٧٥٤ - ٥٧٥٥ - ٥٧٥٦ - ٥٧٥٧ - ٥٧٥٨ - ٥٧٥٩ - ٥٧٦٠ - ٥٧٦١ - ٥٧٦٢ - ٥٧٦٣ - ٥٧٦٤ - ٥٧٦٥ - ٥٧٦٦ - ٥٧٦٧ - ٥٧٦٨ - ٥٧٦٩ - ٥٧٧٠ - ٥٧٧١ - ٥٧٧٢ - ٥٧٧٣ - ٥٧٧٤ - ٥٧٧٥ - ٥٧٧٦ - ٥٧٧٧ - ٥٧٧٨ - ٥٧٧٩ - ٥٧٨٠ - ٥٧٨١ - ٥٧٨٢ - ٥٧٨٣ - ٥٧٨٤ - ٥٧٨٥ - ٥٧٨٦ - ٥٧٨٧ - ٥٧٨٨ - ٥٧٨٩ - ٥٧٩٠ - ٥٧٩١ - ٥٧٩٢ - ٥٧٩٣ - ٥٧٩٤ - ٥٧٩٥ - ٥٧٩٦ - ٥٧٩٧ - ٥٧٩٨ - ٥٧٩٩ - ٥٨٠٠ - ٥٨٠١ - ٥٨٠٢ - ٥٨٠٣ - ٥٨٠٤ - ٥٨٠٥ - ٥٨٠٦ - ٥٨٠٧ - ٥٨٠٨ - ٥٨٠٩ - ٥٨١٠ - ٥٨١١ - ٥٨١٢ - ٥٨١٣ - ٥٨١٤ - ٥٨١٥ - ٥٨١٦ - ٥٨١٧ - ٥٨١٨ - ٥٨١٩ - ٥٨٢٠ - ٥٨٢١ - ٥٨٢٢ - ٥٨٢٣ - ٥٨٢٤ - ٥٨٢٥ - ٥٨٢٦ - ٥٨٢٧ - ٥٨٢٨ - ٥٨٢٩ - ٥٨٣٠ - ٥٨٣١ - ٥٨٣٢ - ٥٨٣٣ - ٥٨٣٤ - ٥٨٣٥ - ٥٨٣٦ - ٥٨٣٧ - ٥٨٣٨ - ٥٨٣٩ - ٥٨٤٠ - ٥٨٤١ - ٥٨٤٢ - ٥٨٤٣ - ٥٨٤٤ - ٥٨٤٥ - ٥٨٤٦ - ٥٨٤٧ - ٥٨٤٨ - ٥٨٤٩ - ٥٨٥٠ - ٥٨٥١ - ٥٨٥٢ - ٥٨٥٣ - ٥٨٥٤ - ٥٨٥٥ - ٥٨٥٦ - ٥٨٥٧ - ٥٨٥٨ - ٥٨٥٩ - ٥٨٦٠ - ٥٨٦١ - ٥٨٦٢ - ٥٨٦٣ - ٥٨٦٤ - ٥٨٦٥ - ٥٨٦٦ - ٥٨٦٧ - ٥٨٦٨ - ٥٨٦٩ - ٥٨٧٠ - ٥٨٧١ - ٥٨٧٢ - ٥٨٧٣ - ٥٨٧٤ - ٥٨٧٥ - ٥٨٧٦ - ٥٨٧٧ - ٥٨٧٨ - ٥٨٧٩ - ٥٨٨٠ - ٥٨٨١ - ٥٨٨٢ - ٥٨٨٣ - ٥٨٨٤ - ٥٨٨٥ - ٥٨٨٦ - ٥٨٨٧ - ٥٨٨٨ - ٥٨٨٩ - ٥٨٩٠ - ٥٨٩١ - ٥٨٩٢ - ٥٨٩٣ - ٥٨٩٤ - ٥٨٩٥ - ٥٨٩٦ - ٥٨٩٧ - ٥٨٩٨ - ٥٨٩٩ - ٥٩٠٠ - ٥٩٠١ - ٥٩٠٢ - ٥٩٠٣ - ٥٩٠٤ - ٥٩٠٥ - ٥٩٠٦ - ٥٩٠٧ - ٥٩٠٨ - ٥٩٠٩ - ٥٩١٠ - ٥٩١١ - ٥٩١٢ - ٥٩١٣ - ٥٩١٤ - ٥٩١٥ - ٥٩١٦ - ٥٩١٧ - ٥٩١٨ - ٥٩١٩ - ٥٩٢٠ - ٥٩٢١ - ٥٩٢٢ - ٥٩٢٣ - ٥٩٢٤ - ٥٩٢٥ - ٥٩٢٦ - ٥٩٢٧ - ٥٩٢٨ - ٥٩٢٩ - ٥٩٣٠ - ٥٩٣١ - ٥٩٣٢ - ٥٩٣٣ - ٥٩٣٤ - ٥٩٣٥ - ٥٩٣٦ - ٥٩٣٧ - ٥٩٣٨ - ٥٩٣٩ - ٥٩٤٠ - ٥٩٤١ - ٥٩٤٢ - ٥٩٤٣ - ٥٩٤٤ - ٥٩٤٥ - ٥٩٤٦ - ٥٩٤٧ - ٥٩٤٨ - ٥٩٤٩ - ٥٩٥٠ - ٥٩٥١ - ٥٩٥٢ - ٥٩٥٣ - ٥٩٥٤ - ٥٩٥٥ - ٥٩٥٦ - ٥٩٥٧ - ٥٩٥٨ - ٥٩٥٩ - ٥٩٦٠ - ٥٩٦١ - ٥٩٦٢ - ٥٩٦٣ - ٥٩٦٤ - ٥٩٦٥ - ٥٩٦٦ - ٥٩٦٧ - ٥٩٦٨ - ٥٩٦٩ - ٥٩٧٠ - ٥٩٧١ - ٥٩٧٢ - ٥٩٧٣ - ٥٩٧٤ - ٥٩٧٥ - ٥٩٧٦ - ٥٩٧٧ - ٥٩٧٨ - ٥٩٧٩ - ٥٩٨٠ - ٥٩٨١ - ٥٩٨٢ - ٥٩٨٣ - ٥٩٨٤ - ٥٩٨٥ - ٥٩٨٦ - ٥٩٨٧ - ٥٩٨٨ - ٥٩٨٩ - ٥٩٩٠ - ٥٩٩١ - ٥٩٩٢ - ٥٩٩٣ - ٥٩٩٤ - ٥٩٩٥ - ٥٩٩٦ - ٥٩٩٧ - ٥٩٩٨ - ٥٩٩٩ - ٦٠٠٠ - ٦٠٠١ - ٦٠٠٢ - ٦٠٠٣ - ٦٠٠٤ - ٦٠٠٥ - ٦٠٠٦ - ٦٠٠٧ - ٦٠٠٨ - ٦٠٠٩ - ٦٠١٠ - ٦٠١١ - ٦٠١٢ - ٦٠١٣ - ٦٠١٤ - ٦٠١٥ - ٦٠١٦ - ٦٠١٧ - ٦٠١٨ - ٦٠١٩ - ٦٠٢٠ - ٦٠٢١ - ٦٠٢٢ - ٦٠٢٣ - ٦٠٢٤ - ٦٠٢٥ - ٦٠٢٦ - ٦٠٢٧ - ٦٠٢٨ - ٦٠٢٩ - ٦٠٣٠ - ٦٠٣١ - ٦٠٣٢ - ٦٠٣٣ - ٦٠٣٤ - ٦٠٣٥ - ٦٠٣٦ - ٦

ايجابيا - حتى ولو خلا
جسمها من علامة الزهري -
فلا يجب استخدامها .
ثانيا - السيلا .
ثالثا - أمراض القلب .
رابعا - الامراض الجلدية
المعدية .
خامسا - السل .

والمهم في لبن المرضع أن
يكون غزيرا ولا داعي مطلقا
الى تحليل عناصره كيميائيا
فمتى كان اللبن وفيرا مائلا
في لونه الى البياض مناسباً
لهضم الطفل دل ذلك على أن
المرضع صالحة من هذه
الوجهة، فاذا زاد وزن الطفل
وتحسن نموه كان ذلك أكبر
دليل على صلاحيتها .
ونحن لا ننتظر منها أكثر من
أن يزيد وزن طفلنا من ١٥٠
الى ٢٠٠ جرام في الاسبوع
الواحد . بذلك ندرك أن
المرضع تؤدي رسالتها في
حدود قوانين الطبيعة
ونواميسها وليس لنا بعد
هذا الا أن نسأل الله لها
الهداية وأن يوفق بينها وبين
من سلمتها فلذة كبدها ،
والله المستعان أن يجمع بين
رأسيهما تحت سقف واحد .

اذهبن عني . . أريد رجلا . .
رجلا . . وعلا صراخها . . .
وأقبل الطبيب وتلفف معنا
وذهب بنا بعيدا من أمامها
وفي الطريق كان الطبيب
يقول لنا : مسكينة هذه
المریضة الجميلة لقد ظلت
تكبت رغباتها وأحاسيسها
حتى انفجرت وكان منفث
الانفجار عقلها . . انها لم
تزل بكرا رغم قربها من
الثلاثين ! . .

وسألتها احدانا : وماذا
تراه في حالتها ومتى يتم
شفائها ؟ . . وأجاب الطبيب
ان هذه الحالة تحتاج لعلاج
طويل شاق ، ومن العسير
التكهن بنتيجة العلاج . انا
نؤدي واجبنا ورحمة الله
ليست بعيدة . . انها هي
الامر الذي نترقبه

اختيار المرضعة

بقية المنشور ص ٥
أن كمية اللبن وقيمتها
الغذائية تكونان قد وصلتا
الى المستوى الطبيعى لهما ،
وثانيهما أن طفل المرضع
يكون قد وصل الى سن
مناسبة يمكنه من الابتعاد عن
أمه دون أن يكون هناك
خطر على حياته ، وثالثهما أن
علامات الزهري الوراثي قد
يتأخر ظهورها على طفل
المرضع الى الشهر التالي من
عمره . وهل أدل على
صلاحية المرضع من صحة
طفلها ؟ فاذا أحضرته معها -
ويجب أن تحضره معها عند
استخدامها - ووجدناه ممتلئا
سמينا راضيا باسمها ،
أخذنا عن أمه فكرة عالية ولا
يبقى بعد هذا سوى عرضها
على الطبيب لفحصها لاستبعاد
احتمال وجود بضعة أمراض
أهمها :

أولا - الزهري وفي هذا
الصدد يجب أن لا نعتمد على
الفحص الاكلينيكي ، بل
يجب أن تحلل الدم بطريقة
واسرمان فاذا كان التفاعل

ذكريات في المعادي

بقية المنشور ص ٥٣
ياسميرة . . أنت ياسميرة
وصاحبتك عزه رأيتما
حينما بدأت أتحرر حينما
انتقيت رجلا قويا . . آه
منكما . . أنتما فضحتماني
واطلعتما على سرى قبل أن
أرتوى وأنعم بالحياة . . .
اننى أكرهكما لانكما اللتان
اكتشفتما سرى حين حاولت
أن أحيأ كالنساء

قلت لها : رفقا بنفسك
يا حبيبتي انك لم تفعل شرا
على أى حال . . قالت : بل
الشر كل الشر . . انتما
فضحتماني قبل أن أمضى
نحو غايتي . . أنتما حطمتما
عزتي . . لقد لطمته لقد
ضربته . . لقد طردته هذا
الرجل الفتى القوى . . آه

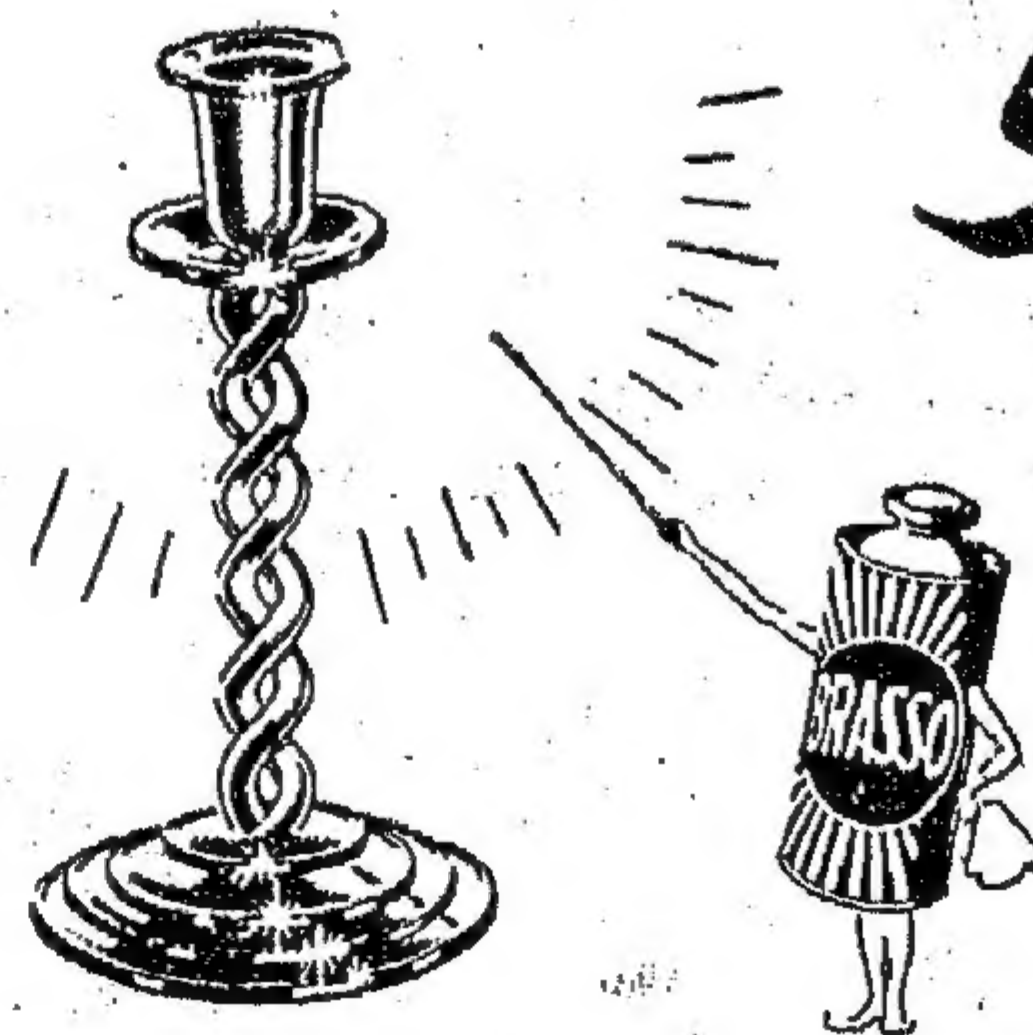


حاليا
المهام
مارى كوين
جيجى شاهين
مادل عرب

إخراج
بهاء الدين شرف
بينما
توديو مصر

س. ٥٦٩٤

بريق ساحر بواسطة
براستو



السائل الممتاز لتلميع المعادن



تستقبلين يا سيدتي كما كانت تستقبل سيدات الأوس

هذا الجو لمهترف الذي اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التي لها قدرها
على خطوط إير فرانس هي من أجل مميزاتنا

ان السحر والفرح، والأناقة
تسود على طائرات إير فرانس
أنت ضيفتنا كريمة
إن الذين يتقبلونك يحيون لك

الخطوط الفرنسية

الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد
تليفون ٢١٢٧٥



الإدارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ - ٧٩٩١٤

وخنول وائما
سيجارة لارولاس "لحمر"



أرداث
بهم فليتر



المستوردون: الشركة الشرقية من م.م. سمات ٤٨٨٤ بجيزة